Приложение № 7.1.8 к АООП УО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1-12 класс**

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЕ ПРЕДМЕТА**

Личностные результатыосвоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец обучения в младших классах (IV класс):**

***Физическая культура***

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (IX класс)**:

***Физическая культура:***

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (XII класс)**:

***Физическая культура:***

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**I-IV классы**

**Пояснительная записка**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обу­ча­ю­щихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает об­ра­зо­вательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные за­да­чи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тес­ной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает од­но из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жиз­ни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, спо­со­б­с­твует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем раз­ви­тии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными на­ру­ше­ни­я­ми) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков пси­хо­фи­зи­че­ского развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной ада­птации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

― коррекция нарушений физического развития;

― формирование двигательных умений и навыков;

― развитие двигательных способностей в процессе обучения;

― укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

― раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

― формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

― формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

― поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

― формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

― воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

― воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

― обогащение чувственного опыта;

― коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

― формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической куль­ту­ре», «Ги­мнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Ка­ж­дый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и ма­те­ри­ал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

― беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

― выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

― выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

― самостоятельное выполнение упражнений;

― занятия в тренирующем режиме;

― развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

***Знания о физической культуре***

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (тех­ника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Форми­рование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения о гимнастиче­ских снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, рит­ме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал.**

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

*Упражнения с предметами*:

с гимнастическими палками;флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения**. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; озна­комление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, мета­ний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

**Практический материал:**

*Ходьба*. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходь­ба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным поло­жением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изме­нением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с пе­решагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движени­ями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким поднима­нием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Мед­ленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голе­ни назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением впе­ред, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Под­прыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в дли­ну. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в вы­соту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Мета­ние колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя рука­ми из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на даль­ность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

***Лыжная и конькобежная подготовка***

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и па­лок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготов­ка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупрежде­ние травм и обморожений при занятиях на коньках.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

**Практический материал.** *Подвижные игры*:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**V-IX** **классы**

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I1) и I—IV классов.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

― воспитание ин­тереса к физической культуре и спо­рту;

― овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) в со­от­ве­т­ствии с возрастными и психофи­зи­че­с­ки­ми особенностями обу­ча­ю­щих­ся;

― коррекция недостатков познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия; развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая ат­летика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные иг­ры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические све­дения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических воз­можностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые те­о­ре­ти­че­ские сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и пе­рестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без из­ме­не­ний, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с пред­метами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штан­гой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Под­ви­ж­ные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обу­чающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют на­вы­ки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хо­к­ке­ем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

*Теоретические сведения*

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значе­ние физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических уп­ражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после оконча­ния школы.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**:

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и паль­цев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятель­ности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал**:

*Ходьба*. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание*. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

***Лыжная и конькобежная подготовки***

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-ги­ги­е­ни­че­ские требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыж­ных ходов.

**Практический материал.**

Стойка лыжника.Виды лыжных ходов (попеременный двух­шажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Со­ве­р­ше­н­с­т­во­вание разных видов подъемов и спусков. Повороты.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.**

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

**Практический материал.** Стойка конькобежца**.** Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

***Подвижные игры***

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

***Спортивные игры***

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

**Практический материал.**

Стойка баскетболиста.Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила иг­ры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, пре­дупреждение травма­тизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

*Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований.Тактика парных игр.

**Практический материал.** Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Правила безопасной игры в хоккей на полу.

**Практический материал.** Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, впра­во, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**X-XII классы**

**Пояснительная записка**

**Цель изучения физической культуры** на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

**Задачи:**

― развитие и совершенствование основных физических качеств;

― обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;

― овладение основами доступных видов спор­та (легкой атлетикой, гим­на­с­ти­кой, лы­жной подготовкой и др.) в со­от­ве­т­ствии с возрастными и психофи­зи­че­с­ки­ми особенностями обу­ча­ю­щих­ся;

― коррекция недостатков познава­тель­ной сферы и пси­хо­мо­тор­ного раз­ви­тия; развитие и совер­ше­н­с­твование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.

 ― создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;

― воспитание нра­в­с­т­ве­нных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

***Теоретические сведения***

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причи­ны нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических уп­ражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после оконча­ния школы.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетиче­ская, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Прак­тическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

**Практический материал**:

*Построения и перестроения*.

*Упражнения без предметов* (*корригирующие и общеразвивающие упражнения*):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и паль­цев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками;большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**;** упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов**.**

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, ос­новы кроссового бега, бег по виражу.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

**Практический материал**:

*Бег*. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки*. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

***Лыжная и конькобежная подготовки***

*Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.**

Лыжная подготовка как способ формирования при­кла­д­ных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их при­ме­не­ние. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Пра­вила соревнований по лыж­ным гонкам.

**Практический материал.**

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.**

Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах.

Влияние занятий конькобежным спортом на организм че­ловека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.

**Практический материал.** Стойка конькобежца**.** Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

***Подвижные игры***

**Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.

***Спортивные игры***

*Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Санитарно-гигиени­ческие требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязан­ности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-тру­довую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

**Практический материал.**

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и ос­тановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препят­ствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

*Волейбол*

**Теоретические сведения.** Наказания при нарушении правил иг­ры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-тру­довую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

**Практический материал.**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча свер­ху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя ру­ками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в вы­соту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

*Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований.Тактика парных игр.

Экипировка теннисиста. Разновид­ности ударов.

**Практический материал.** Одиночные и парные учебные игры. Такти­ческие приемы в парных играх.

*Хоккей на полу*

**Теоретические сведения.** Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал.** Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие пра­вильного положения (центральный нападающий, крайний на­падающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры.

Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | *Легкая атлетика* | **20** |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 1.2 | Техника челночного бега. | 1 |
| 1.3 | Техника челночного бега 3 х 10 м. Подвижная игра «Колдунчики». | 1 |
| 1.4 | Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 1.5 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 |
| 1.6 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 |
| 1.7 | Преодоление полосы препятствий. | 1 |
| 1.8 | Усложненная полоса препятствий. | 1 |
| 1.9 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |
| 1.10 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | 1 |
| 1.11 | Контрольный урок по прыжкам в высоту. | 1 |
| 1.12 | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». | 1 |
| 1.13 | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. | 1 |
| 1.14 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 |
| 1.15 | Техника метания на точность (разные предметы). | 1 |
| 1.16 | Беговые упражнения. | 1 |
| 1.17 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 |
| 1.18 | Тестирование челночного бега 3 х 10 м | 1 |
| 1.19 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. | 1 |
| 1.20 | Бег на 1000 м. Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
| **2.** | *Гимнастика с основами акробатики* | **21** |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности. Упражнения на координацию движений. | 1 |
| 2.2 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 |
| 2.3 | Тестирование подъема туловища, из положения лежа, за 30 с. | 1 |
| 2.4 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 |
| 2.5 | Тестирование виса на время. | 1 |
| 2.6 | Кувырок вперед. | 1 |
| 2.7 | Кувырок вперед с трех шагов. | 1 |
| 2.8 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. | 1 |
| 2.9 | Стойка на лопатках, мост. | 1 |
| 2.10 | Стойка на голове. | 1 |
| 2.11 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 |
| 2.12 | Различные виды перелезаний. | 1 |
| 2.13 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 |
| 2.14 | Прыжки через скакалку. | 1 |
| 2.15 | Прыжки через скакалку в движении. | 1 |
| 2.16 | Вращение обруча. | 1 |
| 2.17 | Лазанье по канату и круговая тренировка. | 1 |
| 2.18 | Тестирование виса на время | 1 |
| 2.19 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 |
| 2.20 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа согнувшись | 1 |
| 2.21 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.. Контрольный урок по гимнастике. | 1 |
| **3.** | *Плавание* | **4** |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Изучение новых способов плавания. | 2 |
| 3.2 | Правила закаливания. Контрольный урок по плаванию. | 2 |
| **4.** | *Лыжная подготовка* | **24** |
| 4.1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 2 |
| 4.2 | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 2 |
| 4.3 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. | 2 |
| 4.4 | Торможение падением на лыжах с палками. | 2 |
| 4.5 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. | 2 |
| 4.6 | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. | 2 |
| 4.7 | Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. | 2 |
| 4.8 | Подъем на склон «елочкой». | 2 |
| 4.9 | Передвижение на лыжах змейкой. | 2 |
| 4.10 | Подвижная игра на лыжах «Накаты». | 2 |
| 4.11 | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | 2 |
| 4.12 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 2 |
| **5.** | *Подвижные и спортивные игры* | **33** |
| 5.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижные игры. | 1 |
| 5.2 | Подвижная игра «Кот и мыши». | 1 |
| 5.3 | Подвижная игра «Осада города». | 1 |
| 5.4 | Ведение мяча. | 2 |
| 5.5 | Дневник самоконтроля. | 2 |
| 5.6 | Подвижные игры. Упражнения с мячом. | 2 |
| 5.7 | Подвижная игра «Белочка- защитница». | 2 |
| 5.8 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 |
| 5.9 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». | 2 |
| 5.10 | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». | 2 |
| 5.11 | Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. | 1 |
| 5.12 | Эстафеты с мячом. | 1 |
| 5.13 | Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 |
| 5.14 | Круговая тренировка. | 1 |
| 5.15 | Подвижные игры. | 1 |
| 5.16 | Броски мяча через волейбольную сетку. | 1 |
| 5.17 | Броски мяча через волейбольную сетку на точность. | 3 |
| 5.18 | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | 3 |
| 5.19 | Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | 2 |
| 5.20 | Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку. | 2 |
| 5.21 | Подвижные игры для зала. Контрольный урок по подвижным и спортивным играм. | 1 |

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | *Легкая атлетика* | **12** |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, при занятиях легкой атлетикой. | 1 |
| 1.2 | Высокий старт. Стартовый разгон. | 1 |
| 1.3 | Бег 30 м с высокого старта. | 1 |
| 1.4 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |
| 1.5 | Бег на результат 60 м. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 1.6 | Отталкивание в прыжке в длину способом "согнув ноги". | 1 |
| 1.7 | Метание малого мяча в коридор 5-6 м в горизонтальную цель (1х1м). | 1 |
| 1.8 | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание малого мяча. | 1 |
| 1.9 | Метание мяча 150 г. на дальность. | 1 |
| 1.10 | Метание малого мяча на результат. Техника длительного бега. | 1 |
| 1.11 | Бег 1000 м б/у времени. Подвижные игры. | 1 |
| 1.12 | Подвижные игры и эстафеты. Игра «Перестрелка». Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
|  | *Гимнастика* | **21** |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Группировка. | 1 |
| 2.2 | Кувырок вперед и назад. | 1 |
| 2.3 | Строевые упражнения. | 1 |
| 2.4 | Оценить умение выполнять кувырок вперед и назад. | 1 |
| 2.5 | Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. | 1 |
| 2.6 | Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. | 1 |
| 2.7 | Опорный прыжок. Вис на гимнастической стенке. | 1 |
| 2.8 | Опорный прыжок. Подтягивание на перекладине. | 1 |
| 2.9 | История физической культуры и спорта. Эстафеты. | 1 |
| 2.10 | Лазанье по канату. | 1 |
| 2.11 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |
| 2.12 | Основные правила зарядки. | 1 |
| 2.13 | Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание в висе хватом сверху. | 1 |
| 2.14 | Подтягивание в висе хватом сверху. Поднимание прямых ног в висе. | 1 |
| 2.15 | Поднимание прямых ног в висе. Упоры на бревне, жерди, перекладине. | 1 |
| 2.16 | Упоры на бревне, жерди, перекладине. | 1 |
| 2.17 | Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Эстафеты с мячом. | 1 |
| 2.18 | Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Спортивные эстафеты. | 1 |
| 2.19 | Правила оказания первой помощи. Эстафеты с предметами. | 1 |
| 2.20 | Строевые упражнения. Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 |
| 2.21 | Современные Олимпийские игры. Контрольный урок по гимнастике. | 1 |
|  | *Спортивные игры (волейбол)* | **12** |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. | 1 |
| 3.2 | Техника приема и передач мяча. | 1 |
| 3.3 | Подвижные игры с элементами волейбола. | 1 |
| 3.4 | Техника приема и передач мяча. Учет передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 3.5 | Техника нижней прямой подачи. Учет челночного бега 4х9 м. | 1 |
| 3.6 | Урок-игра с использованием элементов волейбола. Учет наклона вперед из положения стоя. | 1 |
| 3.7 | Техника приема мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 3.8 | Техника прямого нападающего удара. | 1 |
| 3.9 | Учет техники приема мяча снизу двумя руками. | 1 |
| 3.10 | Игра и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |
| 3.11 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. | 1 |
| 3.12 | Учет игровых приемов и действий в игровой деятельности. Контрольный урок по волейболу. | 1 |
|  | *Плавание* | **2** |
| 4.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Способы плавания.  | 2 |
|  | *Лыжная подготовка* | **16** |
| 5.1 | Инструктаж по техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты переступанием. Скользящий шаг. | 1 |
| 5.2 | Повороты переступанием. Скользящий шаг. | 1 |
| 5.3 | Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 5.4 | Техника подъема «полуелочкой», торможения «плугом». | 1 |
| 5.5 | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 5.6 | Техника одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 5.7 | Техника попеременного двухшажного хода | 1 |
| 5.8 | Передвижение по дистанции до 2 км. | 1 |
| 5.9 | Техника лыжных ходов. | 1 |
| 5.10 | Эстафеты с использованием препятствий. | 1 |
| 5.11 | Подъем по пологому склону. | 1 |
| 5.12 | Передвижение по дистанции до 2,5 км. | 1 |
| 5.13 | Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. | 1 |
| 5.14 | Передвижение по дистанции 2,5 км. | 1 |
| 5.15 | Передвижение на лыжах 3 км б/у времени. | 1 |
| 5.16 | Игры, эстафеты на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
|  | *Спортивные игры (баскетбол)* | **17** |
| 6.1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Краткая характеристика вида спорта. | 1 |
| 6.2 | Ведение мяча. | 1 |
| 6.3 | Закрепление техники перемещений, владения мячом. | 1 |
| 6.4 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 6.5 | Индивидуальная техника защиты. Передачи мяча в парах и тройках, на месте и в движении. | 1 |
| 6.6 | Закрепление техники владения мячом. Ведение мяча в разных стойках. | 1 |
| 6.7 | Броски одной и двумя руками с места и в движении. Ведение с изменением направления | 1 |
| 6.8 | Упрощенная игра в мини-баскетбол. | 1 |
| 6.9 | Игры и упражнения, включающие в себя комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 6.10 | Тактика игры. Броски одной и двумя руками. | 1 |
| 6.11 | Техника владения мячом. Броски по кольцу снизу с 3 метров. | 1 |
| 6.12 | Комбинации из освоенных элементов. | 1 |
| 6.13 | Техника владения мячом и развитие координационных способностей. Тактика игры. | 1 |
| 6.14 | Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности. | 1 |
| 6.15 | Учет техники ведения мяча. | 1 |
| 6.16 | Прыжок в длину с места на результат. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 |
| 6.17 | Игра в мини-баскетбол. Учет игровых приемов и действий в процессе игровой деятельности. Контрольный урок по баскетболу. | 1 |
|  | *Легкая атлетика* | **16** |
| 7.1 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. | 1 |
| 7.2 | Техника прыжка в высоту. | 1 |
| 7.3 | Учет техники прыжка в высоту. | 1 |
| 7.4 | Прыжок в высоту на результат. | 1 |
| 7.5 | Высокий старт. Стартовый разгон. | 1 |
| 7.6 | Техника прыжка в длину с разбега. Учет челночного бега 4х10 м на результат. | 1 |
| 7.7 | Бег 60 м на результат. Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| 7.8 | Учет прыжка в длину с места на результат. Эстафеты и игры. | 1 |
| 7.9 | Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания малого мяча. | 1 |
| 7.10 | Техника метания малого мяча. | 1 |
| 7.11 | Игры и эстафеты на местности. | 1 |
| 7.12 | Метание малого мяча на результат. | 1 |
| 7.13 | Игра на местности «Борьба за флаг». | 1 |
| 7.14 | Игры, эстафеты на местности. | 1 |
| 7.15 | Полоса препятствий. | 1 |
| 7.16 | Игры, эстафеты на местности. Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
|  | *Спортивная игра (футбол, мини-футбол)* | **4** |
| 8.1 | Спортивная игра Футбол. | 2 |
| 8.2 | Передача мяча. Удар по воротам. Контрольный урок по футболу. | 2 |
|  | *Лапта* | **2** |
| 9.1 | Знакомство с национальными видами спорта. Правила игры в Лапту. | 2 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | *Легкая атлетика* | **12** |
| 1.1 | Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений, занятии на открытой площадке и легкой атлетикой. Эстафетный бег. | 1 |
| 1.2 | Эстафетный бег. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. | 1 |
| 1.3 | Эстафетный бег. Финиширование. | 1 |
| 1.4 | Бег на результат. | 1 |
| 1.5 | Метание мяча. | 1 |
| 1.6 | Метание мяча. Терминология метания. | 1 |
| 1.7 | Метание мяча в мишень и на дальность. | 1 |
| 1.8 | Кроссовый бег. | 1 |
| 1.9 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 1.10 | Бег в среднем темпе до 2500 м. | 1 |
| 1.11 | Бег на результат. Спортивные игры. | 1 |
| 1.12 | Прыжки в длину с места. | 1 |
|  | *Гимнастика* | **21** |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии гимнастикой. Строевые упражнения. | 1 |
| 2.2 | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (передвижения, соскоки, махи, висы, перевороты). | 2 |
| 2.3 | Комплекс дыхательной гимнастики. Подъем переворот. | 2 |
| 2.4 | Подтягивание в висе. Тестирование. | 2 |
| 2.5 | Передвижение в висе, упоре. | 2 |
| 2.6 | Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (передвижения, соскоки, стойки, перемахи, махи, поворты). | 1 |
| 2.7 | Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. | 2 |
| 2.8 | Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 |
| 2.9 | Акробатические комбинации (кувырок, мост, упор, поворот). | 2 |
| 2.10 | Акробатические комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). | 2 |
| 2.11 | Лазание. Прикладные упражнения. | 2 |
| 2.12 | Акробатические комбинации. Контрольный урок по гимнастике. | 2 |
|  | *Спортивные игры (волейбол)* | **12** |
| 3.1 | Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. | 1 |
| 3.2 | Командные (игровые) виды спорта. Игра в волейбол. | 1 |
| 3.3 | Верхняя передача мяча. Выход на мяч. | 1 |
| 3.4 | Верхняя передача мяча. Нижний прием мяча. | 1 |
| 3.5 | Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. | 1 |
| 3.6 | Подача мяча из-за лицевой линии. | 1 |
| 3.7 | Выход на мяч. Изменение траектории полета мяча. | 1 |
| 3.8 | Прием мяча с подачи. Изменение траектории полета мяча. | 1 |
| 3.9 | Технические приемы в волейболе. Перемещение в стойке. | 1 |
| 3.10 | Прием и передача мяча. | 1 |
| 3.11 | Техники отбивания мяча кулаком через сетку. | 1 |
| 3.12 | Прием мяча с подачи. Игра в волейбол. Контрольный урок по волейболу. | 1 |
|  | *Плавание* | **2** |
| 4.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии плаванием. Спортивные виды плавания.  | 1 |
| 4.2 | Эстафетное плавание. Кроль. Контрольный урок по плаванию. | 1 |
|  | *Лыжная подготовка* | **16** |
| 5.1 | Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Подбор инвентаря. | 1 |
| 5.2 | Основные способы передвижения на лыжах. Виды лыжного спорта. | 1 |
| 5.3 | Перенос центра тяжести.  | 1 |
| 5.4 | Передвижение на лыжах до 2,5 км. | 1 |
| 5.5 | Попеременный двухшажный ход.  | 1 |
| 5.6 | Прохождение дистанции до 3,0 км. | 1 |
| 5.7 | Отталкивание в одновременном одношажном ходе. | 1 |
| 5.8 | Коньковый ход. | 1 |
| 5.9 | Тактическое применение хода. | 1 |
| 5.10 | Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| 5.11 | Ходьба с ускорением на лыжах. | 1 |
| 5.12 | Техника конькового хода. | 1 |
| 5.13 | Лыжные ходы.  | 1 |
| 5.14 | Распределение силы по дистанции. | 1 |
| 5.15 | Применение хода в зависимости от рельефа местности. Передвижение на лыжах до 4,0 км. | 1 |
| 5.16 | Контрольный урок по лыжной подготовке. | 1 |
|  | *Спортивные игры (баскетбол)* | **17** |
| 6.1 | Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Передвижения и остановки игрока. | 1 |
| 6.2 | Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 6.3 | Личная защита. Действия нападающего против нескольких защитников. | 2 |
| 6.4 | Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |
| 6.5 | Передача мяча. Игра в мяч. | 1 |
| 6.6 | Передача мяча с сопротивлением. | 3 |
| 6.7 | Штрафной бросок. | 1 |
| 6.8 | Штрафной бросок. Игра в мяч. | 1 |
| 6.9 | Броски мяча с сопротивлением. | 1 |
| 6.10 | Бросок в кольцо. Ведение мяча. | 1 |
| 6.11 | Заслон. Игра в баскетбол. | 1 |
| 6.12 | Игра в баскетбол. Контрольный урок по баскетболу. | 3 |
|  | *Легкая атлетика* | **16** |
| 7.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. Двигательные действия, физические качества. Стартовый разгон. | 1 |
| 7.2 | Низкий старт. Комплексы упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. | 1 |
| 7.3 | Бег на короткие дистанции. Ускорения. | 1 |
| 7.4 | Бег по дистанции. Низкий старт. | 1 |
| 7.5 | Бег на длинные дистанции. | 1 |
| 7.6 | Метание мяча. Развитие беговых качеств. | 1 |
| 7.7 | Бег по дистанции. Развитие выносливости. | 1 |
| 7.8 | Бег. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |
| 7.9 | Метание малого мяча. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 7.10 | Равномерный бег. Развитие выносливости. | 1 |
| 7.11 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 |
| 7.12 | Бег по дистанции. Метание мяча. | 1 |
| 7.13 | Бег. Специальные беговые упражнения. | 1 |
| 7.14 | Метание мяча. Приземление в прыжках в длину с разбега. | 1 |
| 7.15 | Специальные прыжковые упражнения. Тестирование. | 1 |
| 7.16 | Контрольный урок по легкой атлетике. | 1 |
|  | *Спортивные игры (футбол, мини-футбол)* | **4** |
| 8.1 | Инструктаж по технике безопасности при занятии футболом. Игра в футбол. Передача мяча в движении, в парах, в тройках.  | 3 |
| 8.2 | Игра в футбол. Контрольный урок по футболу. | 1 |
|  | *Лапта* | **2** |
| 9.1 | Инструктаж по технике безопасности при игре в Лапту. Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия. | 1 |
| 9.2 | Тактика игры в защите. Индивидуальные, групповые и командные действия. Контрольный урок по лапте. | 1 |