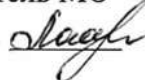


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11»

Рассмотрено на заседании МО
учителей политехнического цикла
Протокол №1

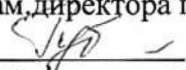
«29» августа 2019 г.

Руководитель МО

Лаас Л.Ф. 

Согласовано

зам. директора по УВР


«30» августа 2019 г.

Губкина Т.П.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

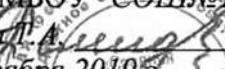
Физическая культура

для обучающихся 5-9 классов с интеллектуальными нарушениями

срок реализации программы: 5 лет

"Утверждаю"

директор МБОУ «СОШ №11»

Демидова Л.А. 

«02» сентября 2019 г.



Составитель:

Попов Иван Александрович

учитель физической культуры

без квалификационной категории

МБОУ «СОШ №11»;

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 5-9 классов коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014 г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерные особенности у детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Основные задачи реализации содержания:

Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

- Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
- Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
- Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
- Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
- Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Количество учебных недель	34	34	34	34	34
Количество часов в неделю, ч/нед	3	3	3	3	3
Количество часов в год, ч	102	102	102	102	102

При реализации программы используются учебники, включенные в федеральный перечень:

Автор/авторский коллектив	Наименование учебника	Класс	Издатель учебника
---------------------------	-----------------------	-------	-------------------

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Особенности учащихся с умственной отсталостью

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Категория обучающихся с умственной отсталостью представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной классификацией умственной отсталости (МКБ 10) выделяют четыре степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

отсталостью проявляются в их особенностях, которые отличаются сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость несколько улучшаются, но при этом не достигают возрастной нормы. У школьников с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Трудности звуко-буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обуславливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно логического мышления. Следует отметить, что речь школьников с умственной отсталостью в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Психологические особенности умственно отсталых школьников проявляются и в нарушении сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целенаправлению, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально бытовыми навыками.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.

Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.

Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).

Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).

Метание мяча в вертикальную цель.

Метание мяча в движущуюся цель.

Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ

Строевые упражнения

Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

Наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Построение в одну колонну.

Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж.

Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.

Подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».

Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.

Передвижение на лыжах до 1 км.

Игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

ПИОНЕРБОЛ

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.

Ловля мяча над головой.

Подача мяча двумя руками снизу.

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.
Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.
Стойки и перемещение волейболистов.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км девочки, 2 км мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. I раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Легкая атлетика	28				
2.	Гимнастика с элементами акробатики	24				
3.	Лыжи	21				
4.	Спортивные игры: волейбол	12				
5.	Спортивные игры: баскетбол	17				

В программу включены следующие разделы: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры - подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.
Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег.
Старты из различных положений;
Бег с ускорением и на время (60 м).
Бег на 40 м 3-6 раз.
Бег на 60 м 3 раза;
Бег на 100 м 2 раза за урок.
Медленный бег до 4 мин.
Кроссовый бег на 500-1000 м.
Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки

Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.
Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.
Прыжки со скакалкой до 2 мин.
Многоскоки с места и с разбега на результат.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.

Ходьба с крестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию.

Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о спортивной ходьбе.

Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.

Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.

Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см).

Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Эстафетный бег (100 м) по кругу.

Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3-6 раз); бег на отрезке 60 м 2 раза за урок.

Кроссовый бег 300-500 м.

Прыжки

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см.

Отработка отталкивания.

Метание

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.

Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

ПИОНЕРБОЛ

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.

Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения).

Игра: «Мяч в воздухе».

Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.

Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Стойки и перемещение волейболистов.

БАСКЕТБОЛ

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол.

Основные правила игры. Остановка шагом.

Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег ловля мяча остановка шагом передача двумя руками от груди.

Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок).

Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг.

Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;
Ловля мяча двумя руками в движении.
Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.
Передача мяча в парах и тройках.
Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении.
Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.
Сочетание приемов.
Ведение мяча с изменением направления передача.
Ловля мяча в движении ведение мяча остановка поворот передача мяча.
Ведение мяча остановка в два шага бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).
Ловля мяча в движении ведение мяча бросок мяча в корзину.
Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.
ВОЛЕЙБОЛ
Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.
Предупреждение травматизма.
Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.
Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.
Игра: «Мяч в воздухе».
Учебная игра в волейбол.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионерболла и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км девочки, 2,5 км мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль			
			лабор. I раб.	практ. раб.	сочинен.	контр. раб.
1.	Легкая атлетика	30				
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18				

Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками;
- приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам.

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов.

Одновременный двухшажный ход.

Поворот махом на месте.

Комбинированное торможение лыжами и палками.

Обучение правильному падению при прохождении спусков.

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок девочки, 5-7 мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 девочки, 2-3 мальчики).

Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.

БАСКЕТБОЛ

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.

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 по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита.

Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).

Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).

Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.

Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.

Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

ВОЛЕЙБОЛ

Техника приема и передачи мяча и подачи.

Наказания при нарушениях правил игры.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.

Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Фиксированная ходьба.

Бег

Бег на скорость 100 м.

Бег на 60 м 4 раза за урок; на 100 м 3 раза за урок.

Эстафетный бег с этапами до 100 м.

Медленный бег до 10-12 мин.

Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

Бег на средние дистанции (800 м).

Кросс: мальчики 1000 м; девушки 800 м.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину.

Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».

Совершенствование всех фаз прыжка.

Метание

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал.

Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена;
- сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;

	вперед, приставным шагом, левым и правым боком).	
5.	Бег 10м, 20м.	1
6.	Бег 10м, 20м, 30м.	1
7.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
8.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м.	1
9.	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега (коридор 10м).	1
10.	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м).	1
11.	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность.	1
12.	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
13.	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин.	1
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
15.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
16.	Пионербол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
17.	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
18.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
19.	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
20.	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
21.	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
22.	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
23.	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
24.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
25.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
26.	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
27.	Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
28.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения.	1
29.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два.	1
30.	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три.	1
31.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча.	1
32.	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом.	1
33.	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения.	1
34.	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	1
35.	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.	1
36.	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе.	1
37.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали.	1
38.	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1
39.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты.	1
40.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук.	1
41.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
42.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1
43.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев.	1
44.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев.	1
45.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках.	1
46.	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках.	1
47.	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1
48.	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине".	1
49.	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1
50.	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках.	1
51.	Эстафеты с элементами акробатики.	1
52.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Основы знаний.	1
53.	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
54.	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
55.	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
56.	Повторение спуска со склона в низкой стойке.	1

	шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию.	
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.	1
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин.	1
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места.	1
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
10.	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11.	Эстафетный бег (100 м по кругу).	1
12.	Эстафетный бег (100 м по кругу).	1
13.	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры.	1
14.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1
15.	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры.	1
16.	Пионербол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
17.	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
18.	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
19.	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
20.	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
21.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
22.	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
23.	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
24.	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
25.	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения).	1
26.	Обучение нижней подаче мяча.	1
27.	Обучение нижней подаче мяча.	1
28.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений.	1
29.	Обучение перестроению из одной шеренги в две.	1
30.	Повторение перестроения из одной шеренги в две.	1
31.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны.	1
32.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны.	1
33.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом.	1
34.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр. на голове с различным положением туловища.	1
35.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища.	1
36.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо.	1
37.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо.	1
38.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
39.	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
40.	Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках.	1
41.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1
42.	Обучение двум последовательным кувырмам вперед.	1
43.	Повторение двух последовательных кувырков вперед.	1
44.	Обучение двух последовательных кувырков назад.	1
45.	Обучение двух последовательных кувырков назад.	1
46.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
47.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
48.	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
49.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
50.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
51.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1

п/п		часов
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры.	1
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Повторение строевых упражнений на месте и в движении.	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед).	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места.	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу.	1
9.	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м.	1
10.	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков).	1
11.	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
12.	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1
13.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
14.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
15.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
17.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
18.	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
19.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
20.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
21.	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
22.	Обучение нижней прямой подаче.	1
23.	Обучение нижней прямой подаче.	1
24.	Обучение нижней прямой подаче.	1
25.	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	1
26.	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	1
27.	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра.	1
28.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
29.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте).	1
30.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте).	1
31.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.	1
32.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.	1
33.	Прыжки через скакалку.	1
34.	Прыжки через скакалку.	1
35.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления.	1
36.	Лазание и перелезание через различные препятствия.	1
37.	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1
38.	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление.	1
39.	Упражнения в равновесии.	1
40.	Обучение стойке на руках (с помощью).	1
41.	Повторение стойке на руках (с помощью).	1
42.	Обучение перевороту боком (с помощью).	1
43.	Повторение перевороту боком (с помощью).	1
44.	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
45.	"Шпагат" с опорой руками о пол.	1
46.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1
47.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1
48.	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину.	1
49.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
50.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
51.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1

п/п		часов
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы.	1
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин.	1
3.	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин.	1
4.	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м.	1
5.	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м.	1
6.	Прыжки в длину с мест. Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
7.	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
8.	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.	1
9.	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки.	1
10.	Тройной, пятерной прыжок с места.	1
11.	Пятерной, семерной прыжок с места.	1
12.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
13.	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры.	1
14.	Подтягивание- юноши, вис- девушки.	1
15.	Развитие координации движения. Челночный бег.	1
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
17.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
18.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
19.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
20.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
21.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
22.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
23.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
24.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
25.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
26.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
27.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
28.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
29.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
30.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
31.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
32.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний. Повторение строевых упражнений.	1
33.	Повороты в движении направо, налево.	1
34.	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой.	1
35.	Прыжки через скакалку.	1
36.	Прыжки через скакалку.	1
37.	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра.	1
38.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия.	1
39.	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями.	1
40.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы.	1
41.	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы.	1
42.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре.	1
43.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой.	1
44.	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках.	1
45.	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами.	1
46.	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами.	1
47.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	1
48.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	1
49.	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла.	1
50.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний.	1
51.	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1
52.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
53.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
54.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1

	товарищам по команде.	
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин.	1
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин. Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
6.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
7.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков).	1
8.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков). Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
9.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
10.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
11.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1
13.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1
14.	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки.	1
15.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой.	1
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
17.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
18.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
19.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
20.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
21.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
22.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
23.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
24.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
25.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
26.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
27.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
28.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
29.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
30.	Разыгрывание мяча на три паса.	1
31.	Разыгрывание мяча на три паса.	1
32.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний.	1
33.	Выполнение строевых команд.	1
34.	Закрепление всех видов перестроений.	1
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
37.	Прыжки со скакалкой.	1
38.	Лазание и перелезание.	1
39.	Лазание и перелезание.	1
40.	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
41.	Упражнения в равновесии.	1
42.	Обучение акробатической комбинации.	1
43.	Повторении акробатической комбинации.	1
44.	Повторении акробатической комбинации.	1
45.	Повторении акробатической комбинации.	1
46.	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
47.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
48.	Преодоление полосы препятствий.	1
49.	Преодоление полосы препятствий.	1
50.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Основы знаний.	1
51.	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1
52.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
53.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
54.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1