

**ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 12  
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области*

Рассмотрена  
на заседании ШМО ГБОУ СОШ  
№ 12 г. Сызрани  
Протокол № 1 от «26» августа  
2021г

Проверена  
«30» августа 2021 г.  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_Прокофьева Н.А

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ СОШ № 12 г.  
Сызрани  
\_\_\_\_\_О.Н. Важнова  
Приказ № 150/1-ОД от 31.08. 21г.

**Приложение**

**К АДАптиРОВАННОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМ)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

I вариант

6-9 класс

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» с учетом Программы для 5-9 кл. специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб 1 /Под.ред В.В.Воронковой .- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС,

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе, в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных

действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических

усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Целью** физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 6 - 9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно

продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 6 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед.советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно

выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное

взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

### Место учебного предмета в учебном плане

<b>№ п/п</b>	<b>Класс</b>	<b>Наименование курса</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
1	6 класс	Физическая культура	3 часа	102 часа
2	7 класс	Физическая культура	3 часа	102 часа
3	8 класс	Физическая культура	3 часа	102 часа
4	9 класс	Физическая культура	3 часа	102 часа

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

<b>Содержание</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>	<b>Итого:</b>
Гимнастика и акробатика	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>78</b>
Лёгкая атлетика	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>34</b>	<b>121</b>
Спортивные игры	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>125</b>
Лыжная подготовка	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>84</b>
<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>408</b>

### Планируемые результаты

#### **6 класс**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;



- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в пионербол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

### **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 (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

### **7 класс**

#### **Обучающиеся должны знать:**

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне;
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;

- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;
- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);
- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;
- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

### **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 (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## **8 класс**

### **Обучающиеся должны знать:**

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;
- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для

занятий на лыжах;

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;
- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;
- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши); принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

### **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 (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно)

## **9 класс**

### **Обучающиеся должны знать:**

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;
- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

### **Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

### **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 (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

#### **Нормы оценки обучающегося 6 - 9 классов**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## Содержание программы

### **6 класс**

#### **Гимнастика и акробатика (24 часа).**

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

#### 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: прогибание туловища, взмахи ногой.

#### 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; -

опорный прыжок; -

развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

#### **Лёгкая атлетика (28 часов).**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным 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. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", 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.

### **Лыжная подготовка (21 час).**

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

### **Подвижные и спортивные игры (29 часов).**

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, 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:-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 пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

## **7 класс**

### **Гимнастика и акробатика (24 часа).**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

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 к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

### **Лёгкая атлетика (28 часов).**

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;  
- опорный прыжок; -  
развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

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. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### **Лыжная подготовка (21 час).**



Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км(девочки), до 3 км . (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

Резервный вариант. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание малого мяча с разбега на дальность. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры.

### **Подвижные и спортивные игры (29 часов).**

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.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; 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.

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 пионербола и волейбола; - с

элементами баскетбола; -  
игры на снегу, льду.

## **8 класс**

### **Гимнастика и акробатика (18 часов).**

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. 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;

- опорный прыжок; -

развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика (31 час).**

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

### **Лыжная подготовка ( 21 час).**

Занятия лыжами, значение эти» занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременногобесшажного 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 до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

## **Подвижные и спортивные игры (32 часа).**

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

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.

### 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 пионербола и волейбола; - с
- элементами баскетбола; -
- игры на снегу, льду.

## **9 класс**

### **Гимнастика и акробатика (12 часов).**

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; -  
 равновесие;  
 - опорный прыжок; -  
 развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика (34 часа).**

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.

Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; 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 ядра (мальчики — 4 кг).

### **Лыжная подготовка (21 час).**

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

### **Подвижные и спортивные игры (35 часов).**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

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 пионербола и волейбола; - с

элементами баскетбола;  
игры на снегу, льду.

**Форма промежуточной аттестации** по предмету предполагает тестирование физической подготовленности.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по физической культуре

### **Класс 6**

Планирование составлено на основе Программ для 5-9 кл. специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб 1 /Под.ред В.В.Воронковой .- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010г.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1
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 тройного, пятерного прыжка 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
Гимнастика и акробатика (24 часа)		
16.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
17	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
18	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
19	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
20	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
21	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
22	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
23	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо	1
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево – вправо	1
26	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
27	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
28	Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
29	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1



30	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1
31	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
32	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
33	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
34	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
35	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
36	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Пионербол (12 часов)		
40	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
45	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
46	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
47	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
49	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
50	Обучение нижней подаче мяча	1

51	Обучение нижней подаче мяча	1
Лыжная подготовка (21 час)		
52	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
54	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
55	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
56	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
57	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
58	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
59	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
60	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
61	Обучение повороту переступанием в движении	1
62	Обучение повороту переступанием в движении	1
63	Повторение поворота переступанием в движении	1
64	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
65	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
66	Обучение торможения «плугом».	1
67	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1
68	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
69	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	1
70	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1
71	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1

72	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (17часов)		
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74	Остановка шагом. Учебная игра.	1
75	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
77	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
78	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
79	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
80	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
81	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
82	Эстафета с ведением мяча	1
83	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
84	Бег с ускорением до 10 м	1
85	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
86	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
88	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
89	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика (13 часов)		
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1

92	Подтягивание (м), вис (д).	1
93	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
96	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
97	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
99	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
100	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

### Класс 7

Планирование составлено на основе Программ для 5-9 кл. специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб 1 /Под.ред В.В.Воронковой . - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010г.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	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	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» ( обучение)	1
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (повторение)	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
Гимнастика и акробатика ( 24часа)		
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21	Прыжки через скакалку	1
22	Прыжки через скакалку	1
23	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
24	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
25	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	1
26	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
27	Упражнения в равновесии	1
28	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
29	Повторение стойки на руках (с помощью)	1
30	Обучение перевороту боком (с помощью)	1
31	Повторение переворота боком (с помощью)	1
32	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
33	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
34	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1

35	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
39	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Волейбол ( 12часов)		
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
41	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
42	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
43	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
44	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
45	Обучение нижней прямой подаче	1
46	Обучение нижней прямой подаче	1
47	Обучение нижней прямой подаче	1
48	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
49	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
50	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	
Лыжная подготовка (21час)		
51	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1

55	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1
56	Одновременный одношажный ход. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
57	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1
58	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59	Торможение «плугом».	1
60	Обучение правильному падению при спуске	1
61	Правильное падение при спуске (повторение)	1
62	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Лыжные эстафеты по кругу	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69	Прохождение дистанции 2 км	1
70	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73	Штрафные броски. Учебная игра.	1
74	Штрафные броски. Учебная игра.	1
75	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
76	Остановка шагом. Учебная игра	1
77	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1



78	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
79	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
80	Передачи мяча в парах, тройках на месте. Учебная игра.	1
81	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
82	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
83	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
85	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
86	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
87	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
88	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
89	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
Легкая атлетика ( 15часов)		
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
92	Подтягивание (м), вис (д).	1
93	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97	Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1

99	Прыжки в длину с разбега	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

### Класс 8

Планирование составлено на основе Программ для 5-9 кл. специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб 1. /Под.ред В.В.Воронковой. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010г.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (18 часов)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1
2	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 места	1
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1

14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1
19	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
20	Повороты в движении направо, налево	1
21	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
22	Прыжки через скакалку	1
23	Прыжки через скакалку	1
24	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
25	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1
26	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1
27	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
28	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
29	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
30	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
31	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
32	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
33	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
34	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
35	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1

36	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
Волейбол ( 15часов)		
37	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
40	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
41	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
42	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
43	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
44	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
45	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
46	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
47	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
48	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
49	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
50	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
51	Повторение прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра	1
Лыжная подготовка ( 21 час)		
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1

57	Одновременный одношажный ход. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
58	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1
58	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59	Торможение «плугом».	1
60	Обучение правильному падению при спуске	1
61	Правильное падение при спуске	1
62	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Лыжные эстафеты по кругу	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69	Прохождение дистанции 2 км	1
70	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол ( 18часов)		
72	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73	Остановка шагом. Учебная игра.	1
74	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
75	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
77	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1

78	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
79	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
80	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
81	Эстафета с ведением мяча	1
82	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
83	Бег с ускорением до 10 м	1
84	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
85	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
86	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
87	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
88	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика ( 15часов)		
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Подтягивание (м), вис (д).	1
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1

100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по физической культуре

### **Класс 9**

Планирование составлено на основе Программ для 5-9 кл. специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб 1 ./Под.ред В.В.Воронковой .- М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010г.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (21 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1
2	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.	1
5	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
6	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1



8	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
18	Челночный бег	1
19	Челночный бег	1
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика и акробатика (12 часов)		
22	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
23	Закрепление всех видов перестроений	1
24	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
25	Прыжки со скакалкой.	1
26	Лазание и перелезание	1
27	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
28	Упражнения в равновесии	1
29	Обучение акробатической комбинации.	1

30	Повторение акробатической комбинации.	1
31	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
32	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
33	Преодоление полосы препятствий.	1
Спортивные игры. Волейбол (18 часов)		
34	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
37	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
38	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
40	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
41	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
42	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
43	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
45	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
46	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
47	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
48	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
49	Разыгрывание мяча на три паса	1
50	Разыгрывание мяча на три паса	1

51	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка ( 21час)		
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56	Одновременный одношажный ход. Работа рук	1
57	Одновременный одношажный ход. Работа рук Координирование движения рук и ног	1
58	Обучение подъёму «лесенкой» и подъёму «ёлочкой»	1
59	Подъём «лесенкой», подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
60	Торможение «плугом».	1
61	Обучение правильному падению при спуске	1
62	Повторение правильному падению при спуске	1
63	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
65	Передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66	Передвижение в быстром темпе 150-200м	1
67	Лыжные эстафеты по кругу	1
68	Лыжные эстафеты по кругу	1
69	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
70	Прохождение дистанции 2 км	1
71	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
72	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1

Спортивные игры. Баскетбол. (17 часов)		
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
74	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
75	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
76	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
77	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
78	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
79	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
81	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
82	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1
83	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
85	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
86	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
87	Зонная защита Учебная игра.	1
88	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
89	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (13 часов)		
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1

92	Подтягивание (м), вис (д).	1
93	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
96	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1
97	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
99	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
100	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
101	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1