

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для обучающихся 5,7,9 классов по адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (в общеобразовательных классах) по физкультуре составлена на основе: - Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Физическое воспитание» автор Мозговой).

Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011 г. – Сб.1;

- Учебного плана МБОУ СОШ с.Адо-Тымово.

**Цель:** формировать у обучающихся целостное представление о физкультуре, способность включиться в производительный труд.

**Задачи:**

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

**Отличительные особенности рабочей программы:**

В Программе специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Физическое воспитание» автор Мозговой)

отводятся часы на раздел «Плавание», эти часы перенесены на расширения разделов:

в 5 классе – 10 часов на подвижные игры;

в 7 классе – 10 часов на подвижные игры;

в 9 классе – 10 часов на подвижные игры;

**Структурная перестановка порядка изучения тем.**

В данной рабочей программе произошла структурная перестановка порядка изучения тем в 5,7,9

1.Лёгкая атлетика.

2.Гимнастика.

3. Подвижные игры.

4.Лыжная подготовка

5. Подвижные игры.

6. Лёгкая атлетика.

.

**Срок реализации программы: 3 года**

**Количество часов:**

5 класс – 102 часа; 7 класс – 102 часа; 8 класс – 102 часа.

**Формы, методы и технологии обучения**

**Формы обучения:**

- индивидуальная;

- фронтальная;

- групповая.

**Методы обучения:**

- словесные;

- наглядные;

- практические.

**Технологии обучения.**

* Индивидуальный подход
* Дифференцированный подход

**Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения:**

* Наблюдение
* Проверочные (контрольные) испытания.
* Устный ответ

**Обоснование выбора учебно- методического комплекта для реализации программы:**

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. Под редакцией Виленского М.Я .Физическая культура. 5,6,7 класс. – М.: Просвещение, 2015

2. В.И.Лях, Физическая культура. 8-9 классы. – М.: Просвещение, 2013.

3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Физическое воспитание автор Мозговой).

Москва: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2011 г. – Сб.1;

**5 класс**

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | **Уровень физической подготовленности обучающихся** |
|  | **Год обучения (5 класс)** |  |  |
| **1** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | **16** |  |
| **1.1** | Инструктаж по Т.Б. Сочетание разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперёд). | 1 |  |
| **1.2** | Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнения) | 1 |  |
| **1.3** | Ходьба с речёвкой и песней. | 1 |  |
| **1.4** | Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой , левой руке. | 1 |  |
| **1.5** | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. | 1 |  |
| **1.6** | Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). | 1 |  |
| **1.7** | Практическая работа № 1.Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 | **1** |
| **1.8** | Эстафетный бег (60 м по кругу). | 1 |  |
| **1.9** | Практическая работа № 2.Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно. *Прыжок в длину с места* | 1 | **1** |
| **1.10** | Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге)через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м) | 1 |  |
| **1.11** | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. | 1 |  |
| **1.12** | Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | 1 |  |
| **1.13** | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. | 1 |  |
| **1.14** | Практическая работа № 3.Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м) | 1 | **1** |
| **1.15** | Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. | 1 |  |
| **1.16** | Практическая работа № 4.Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | 1 | **1** |
| **2.** | **Раздел: Гимнастика, акробатика** | **21** |  |
| **2.1** | Инструктаж по Т.Б. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колоны по одному в колонну по два (три). | 1 |  |
| **2.2** | Смена ног при ходьбе. Повороты на лево, направо, кругом (переступанием). | 1 |  |
| **2.3** | Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу. | 1 |  |
| **2.4** | Упражнения с удержанием груза (100 – 150 г.) на голове; повороты кругом ; приседание; | 1 |  |
| **2.5** | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. | 1 |  |
| **2.6** | Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. | 1 |  |
| **2.7** | Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. | 1 |  |
| **2.8** | Чередование напряжённой ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперёд туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. | 1 |  |
| **2.9** | Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. | 1 |  |
| **2.10** | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**:  *С гимнастическими палками*. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. | 1 |  |
| **2.11** | *С большими обручами*. Приседание с обручем в руках, повороты на право, налево; пролезание в обруч на месте; вращение на вытянутой руке. | 1 |  |
| **2.12** | *С малыми мячами.* Подбрасывание мяча в верх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол. Броски мяча о стену, и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах. | 1 |  |
| **2.13** | *С набивными мячами.*(вес 2 кг).  Передача мяча с лева на права и справа на лево стоя в кругу. Повороты туловища. Приседание с мячом. | 1 |  |
| **2.14** | *Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах. Прыжки через скамейку. | 1 |  |
| **2.15** | Наклоны вперёд, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке.  Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди пояса. | 1 |  |
| **2.16** | Кувырок вперёд назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. | 1 |  |
| **2.17** | Передача набивного мяча весом до 2 кг. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей. | 1 |  |
| **2.18** | Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по канату произвольным способом. | 1 |  |
| **2.19** | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). | 1 |  |
| **2.20** | Прыжок через козла. Прыжок в упор присев на козла и соскок прогнувшись. | 1 |  |
| **2.21** | Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по ориентирам , начерченным на гимнастической скамейке. Лёгкий бег на месте от 5 до 10 с. | 1 |  |
| **3.** | **Раздел: Подвижные и спортивные игры** | **11** |  |
| **3.1** | *Пионербол.* Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. | 1 |  |
| **3.2** | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. | 1 |  |
| **3.3** | Ловля мяча над головой. | 1 |  |
| **3.4** | Подача двумя руками снизу, боковая подача. | 1 |  |
| **3.5** | Розыгрыш мяча на три паса. | 1 |  |
| **3.6** | Учебная игра. | 1 |  |
| **3.7** | Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. | 1 |  |
| **3.8** | Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад. | 1 |  |
| **3.9** | Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол. | 1 |  |
| **3.10** | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. | 1 |  |
| **3.11** | Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. | 1 |  |
| **4.** | **Раздел: Лыжи** | **30** |  |
| **4.1** | Инструктаж по Т.Б  Построение в одну колону. Передвижение на лыжах под рукой | 1 |  |
| **4.2** | Передвижение с лыжами на плече. | 1 |  |
| **4.3** | Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше». | 1 |  |
| **4.4** | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |  |
| **4.5** | Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Игра «Быстрый лыжник» | 1 |  |
| **4.6** | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Игра: «Кто быстрее». | 1 |  |
| **4.7** | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 кг. | 1 |  |
| **4.8** | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. | 1 |  |
| **4.9** | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |
| **4.10** | Игры по выбору обучающихся. | 1 |  |
| **4.11** | Построение в одну колону. Передвижение на лыжах под рукой | 1 |  |
| **4.12** | Передвижение с лыжами на плече. | 1 |  |
| **4.13** | Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше». | 1 |  |
| **4.14** | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |  |
| **4.15** | Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Игра «Быстрый лыжник» | 1 |  |
| **4.16** | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Игра: «Кто быстрее». | 1 |  |
| **4.17** | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 кг. | 1 |  |
| **4.18** | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. | 1 |  |
| **4.19** | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |
| **4.20** | Игры по выбору обучающихся. | 1 |  |
| **4.21** | Построение в одну колону. Передвижение на лыжах под рукой | 1 |  |
| **4.22** | Передвижение с лыжами на плече. | 1 |  |
| **4.23** | Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше». | 1 |  |
| **4.24** | Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |  |
| **4.25** | Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Игра «Быстрый лыжник» | 1 |  |
| **4.26** | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Игра: «Кто быстрее». | 1 |  |
| **4.27** | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 кг. | 1 |  |
| **4.28** | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. | 1 |  |
| **4.29** | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |
| **4.30** | Игры по выбору обучающихся. | 1 |  |
| **5.** | **Раздел**: **Подвижные и спортивные игры** | **13** |  |
| **5.1** | Повторить правилаигры в Пионербол и расстановку игроков на площадке. | 1 |  |
| **5.2** | Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. | 1 |  |
| **5.3** | Ловля мяча над головой. | 1 |  |
| **5.4** | Подача двумя руками снизу, боковая подача. | 1 |  |
| **5.5** | Розыгрыш мяча на три паса. | 1 |  |
| **5.6** | Учебная игра. | 1 |  |
| **5.7** | Повторить правила игры в баскетбол и правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. | 1 |  |
| **5.8** | Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад. | 1 |  |
| **5.9** | Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол. | 1 |  |
| **5.10** | Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. | 1 |  |
| **5.11** | Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. | 1 |  |
| **5.12** | Учебная игра. | 1 |  |
| **5.13** | Учебная игра | 1 |  |
| **6.** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | **11** |  |
| **6.1** | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. | 1 |  |
| **6.2** | Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). | 1 |  |
| **6.3** | Практическая работа № 5.Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 1 | **1** |
| **6.4** | Эстафетный бег (60 м по кругу). | 1 |  |
| **6.5** | Практическая работа № 6.Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно. *Прыжок в длину с места.* | 1 | **1** |
| **6.6** | Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге)через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м) | 1 |  |
| **6.7** | Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. | 1 |  |
| **6.8** | Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | 1 |  |
| **6.9** | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. | 1 |  |
| **6.10** | Практическая работа № 7.Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м) | 1 | **1** |
| **6.11** | Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. | 1 |  |
| **ИТОГО:** | | **102** | **7** |

**Содержание учебного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Тема урока** | **Уровень физической подготовленности обучающихся** |
| **1** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | 1.Инструктаж по Т.Б. Сочетание разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперёд). |  |
| 2.Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнения) |  |
| 3.Ходьба с речёвкой и песней. |  |
| 4.Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой , левой руке. |  |
| 5.Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. |  |
| 6.Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). |  |
| 7. Практическая работа № 1. Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег преодолением малых препятствий в среднем темпе. | Практическая работа № 1. Бег на 60 м. |
| 8.Эстафетный бег (60 м по кругу). |  |
| 9. Практическая работа № 2. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно. *Прыжок в длину с места* | Практическая работа № 2.Прыжок в длину с места |
| 10.Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге)через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м) |  |
| 11.Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. |  |
| 12.Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». |  |
| 13.Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. |  |
| 14. Практическая работа № 3. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м) | Практическая работа № 3. Метание на дальность |
| 15.Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. |  |
| 16. Практическая работа № 4. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | Практическая работа № 4.Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. |
| **2.** | **Раздел : Гимнастика, акробатка** | 17.Инструктаж по Т.Б. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колоны по одному в колонну по два (три). |  |
| 18.Смена ног при ходьбе. Повороты на лево, направо, кругом (переступанием). |  |
| 19.Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу. |  |
| 20.Упражнения с удержанием груза (100 – 150 г.) на голове; повороты кругом ; приседание; |  |
| 21.Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. |  |
| 22.Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. |  |
| 23.Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. |  |
| 24.Чередование напряжённой ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперёд туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. |  |
| 25.Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. |  |
| 26**.Общеразвивающие и корригирующие упражнения**:  *С гимнастическими палками*. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. |  |
| 27*.С большими обручами*. Приседание с обручем в руках, повороты на право, налево; пролезание в обруч на месте; вращение на вытянутой руке. |  |
| 28*.С малыми мячами.* Подбрасывание мяча в верх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол. Броски мяча о стену, и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах. |  |
| 29*.С набивными мячами.*(вес 2 кг).  Передача мяча с лева на права и справа на лево стоя в кругу. Повороты туловища. Приседание с мячом. |  |
| 30.*Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание рук, лёжа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах. Прыжки через скамейку. |  |
| 31.Наклоны вперёд, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке.  Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди пояса. |  |
| 32.Кувырок вперёд назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. |  |
| 33.Передача набивного мяча весом до 2 кг. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей. |  |
| 34.Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по канату произвольным способом. |  |
| 35.Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). |  |
| 36.Прыжок через козла. Прыжок в упор присев на козла и соскок прогнувшись. |  |
| 37.Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по ориентирам , начерченным на гимнастической скамейке. Лёгкий бег на месте от 5 до 10 с. |  |
| **3.** | **Раздел: Подвижные и спортивные игры** | 38*.Пионербол.* Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. |  |
| 39.Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. |  |
| 40.Ловля мяча над головой. |  |
| 41.Подача двумя руками снизу, боковая подача. |  |
| 42.Розыгрыш мяча на три паса. |  |
| 43.Учебная игра. |  |
| 44*.Баскетбол.*Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. |  |
| 45.Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад. |  |
| 46.Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол. |  |
| 47.Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. |  |
| 48.Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. |  |
| **4.** | **Раздел: Лыжи** | 49. Инструктаж по Т.Б  Построение в одну колону. Передвижение на лыжах под рукой |  |
| 50.Передвижение с лыжами на плече. |  |
| 51.Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше». |  |
| 52.Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. |  |
| 53.Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Игра «Быстрый лыжник» |  |
| 54.Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Игра: «Кто быстрее». |  |
| 55.Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 кг. |  |
| 56.Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. |  |
| 57.Передвижение на лыжах до 1 км. |  |
| 58.Игры по выбору обучающихся. |  |
| 59.Построение в одну колону. Передвижение на лыжах под рукой |  |
| 60.Передвижение с лыжами на плече. |  |
| 61.Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше». |  |
| 62.Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. |  |
| 63.Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Игра «Быстрый лыжник» |  |
| 64.Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Игра: «Кто быстрее». |  |
| 65.Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 кг. |  |
| 66.Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. |  |
| 67.Передвижение на лыжах до 1 км. |  |
| 68.Игры по выбору обучающихся. |  |
| 69.Построение в одну колону. Передвижение на лыжах под рукой |  |
| 70.Передвижение с лыжами на плече. |  |
| 71.Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Игра «Кто дальше». |  |
| 72.Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. |  |
| 73.Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке. Игра «Быстрый лыжник» |  |
| 74.Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». Игра: «Кто быстрее». |  |
| 75.Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 кг. |  |
| 76.Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. |  |
| 77.Передвижение на лыжах до 1 км. |  |
| 78.Игры по выбору обучающихся. |  |
| **5.** | **Раздел**: **Подвижные и спортивные игры** | 79.Повторить правилаигры в Пионербол и расстановку игроков на площадке. |  |
| 80.Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке. |  |
| 81.Ловля мяча над головой. |  |
| 82.Подача двумя руками снизу, боковая подача. |  |
| 83.Розыгрыш мяча на три паса. |  |
| 84.Учебная игра. |  |
| 85.Повторить правила игры в баскетбол и правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. |  |
| 86.Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад. |  |
| 87.Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол. |  |
| 88.Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. |  |
| 89.Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. |  |
| 90.Учебная игра. |  |
| 91.Учебная игра |  |
| **6.** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | 92.Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. |  |
| 93.Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). |  |
| 94. Практическая работа № 5.Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег преодолением малых препятствий в среднем темпе. | Практическая работа № 5 Бег на 60 м. |
| 95.Эстафетный бег (60 м по кругу). |  |
| 96. Практическая работа № 6.Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно. *Прыжок в длину с места.* | Практическая работа № 6. Прыжок в длину с места |
| 97.Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге)через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м) |  |
| 98.Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. |  |
| 99.Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». |  |
| 100.Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. |  |
| 101. Практическая работа № 7.Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м) | Практическая работа № 7.Метание на дальность |
| 102.Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. |  |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 5 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Четверть | Наименование уровня физической подготовленности обучающихся |
| 1. | I четверть | Бег на 60 м. |
| Прыжок в длину с места |
| Метание на дальность |
| Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. |
| 2. | II четверть | - |
| 3. | III четверть | - |
| 4. | IV четверть | Бег на 60 м. |
| Прыжок в длину с места |
| Метание на дальность |

**ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 КЛАССА**

**Знать:**

* Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!», «Направо!»
* Фазы прыжка в длину с разбега;
* Как бежать по прямой и по повороту;
* Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих;
* Правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

**Уметь:**

* Уметь выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.
* Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60 мин; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега;
* Координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200 – 300 м; бежать на коньки в быстром темпе до 100 м;
* Подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса;
* Вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

**Список литературы**

**5 класса**

1. Физическая культура 5,6,7 классы. – Москва «Просвещение», 2015 год, под редакцией М.Я.Виленский
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.1.- 224 с.

**7 класс**

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | **Уровень физической подготовленности обучающихся** |
|  | **Год обучения (7 класс)** |  |  |
| **1** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| **1.1** | Инструктаж по Т.Б.  Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. | 1 |  |
| **1.2** | Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).  Прыжки со скакалкой до 2 мин. | 1 |  |
| **1.3** | Практическая работа № 1. Бег с низкого старта, стартовый разбег и старты из различных исходных положений. Прыжок в длину с места. | 1 | **1** |
| **1.4** | Практическая работа № 2. Бег с ускорением и на время 60 м.  Многоскоки с места и с разбега на результат. | 1 | 1 |
| **1.5** | Бег на 40 м -3-6 раз, на 60 м – 3 раза. | 1 |  |
| **1.6** | Бег на 100 м -2 раза за урок.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |
| **1.7** | Медленный бег до 4 мин.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. | 1 |  |
| **1.8** | Кроссовый бег до 4 мин.  Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 |  |
| **1.9** | Практическая работа № 3. Кроссовый бег на 500-1000 м.  Бросок набивного мяча. | 1 | **1** |
| **1.10** | Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. | 1 |  |
| **1.11** | Встречные эстафеты.  Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 м. | 1 |  |
| **1.12** | Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами. | 1 |  |
| **1.13** | Практическая работа № 4. 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. | 1 | **1** |
| **1.14** | Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. | 1 |  |
| **2.** | **Раздел: Гимнастика, акробатика** | **21** |  |
| **2.1** | Понятие о строе, шеренге, ряде, колоне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. | 1 |  |
| **2.2** | Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг», ходьба «змейкой», противоходом. | 1 |  |
| **2.3** | Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. | 1 |  |
| **2.4** | Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно –силового характера. | 1 |  |
| **2.5** | Рациональная смена напряжения и расслабление определённых мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнёра при движении на лыжах. | 1 |  |
| **2.6** | Фиксированное положение головы при быстрых сменах и.п. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. | 1 |  |
| **2.7** | Положение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. | 1 |  |
| **2.8** | Общеразвивающие и корригирующие упражнения:  *С гимнастическими палками.* Упражнения из и.п. – палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. | 1 |  |
| **2.9** | *Со скакалками:*  Пружинистые наклоны со скакалкой, сложной вдвое, вчетверо, вперёд, вправо из различных и.п. (стоя, сидя, на коленях). | 1 |  |
| **2.10** | *С набивными мячами.*  Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора на мяче лёжа сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). | 1 |  |
| **2.11** | Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бёдер. Сгибание и поднимание ног в висе поочерёдно и одновременно. | 1 |  |
| **2.12** | Стойка на руках для мальчиков (с помощью) | 1 |  |
| **2.13** | Подростки: подъём переворотом в упор толчком двумя руками; передвижения в висе, махом назад соскок. | 1 |  |
| **2.14** | Передача набивного мяча над головой в колоне. Подготовка места занятий в зале. | 1 |  |
| **2.15** | Лазание по канату в два приёма для мальчиков, в три приёма для девочек. Совершенствование лазания по канату способом в три приёма на высоту в 4 м (девочки). | 1 |  |
| **2.16** | Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд. | 1 |  |
| **2.17** | Ходьба со взмахом левой (правой) рукой с хлопками под ногой. | 1 |  |
| **2.18** | Прыжок согнув ноги через козла. | 1 |  |
| **2.19** | Построение в колону по два соблюдая заданное расстояние. Ходьба «змейкой» по ориентирам. | 1 |  |
| **2.20** | Ходьба по ориентирам в усложнённых условиях. | 1 |  |
| **2.21** | Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Передать мяч вдвое медленнее. | 1 |  |
| **3.** | **Раздел: Подвижные и спортивные игры** | **13** |  |
| **3.1** | Инструктаж по Т.Б в волейболе.  Правила и обязанности игроков; техника игры в волейболе. | 1 |  |
| **3.2** | Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме на месте и после перемещения вперёд. | 1 |  |
| **3.3** | Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения вперёд в стороны. Игра «Мяч в воздухе». | 1 |  |
| **3.4** | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |
| **3.5** | Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением и направления скорости с внезапной остановкой. | 1 |  |
| **3.6** | Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. | 1 |  |
| **3.7** | Ловля мяча двумя руками в движении, передача в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |  |
| **3.8** | Передача мяча в парах и тройках, ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. | 1 |  |
| **3.9** | Ведение мяча после ловли с остановкой в движении, броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. | 1 |  |
| **3.10** | Сочетание приёмов. Ведение мяча с изменением направления – передача. | 1 |  |
| **3.11** | Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка, поворот –передача мяча. | 1 |  |
| **3.12** | Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину. | 1 |  |
| **3.13** | Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. | 1 |  |
| **4.** | **Раздел: Лыжи** | **27** |  |
| **4.1** | Инструктаж по Т.Б. Совершенствование двухшажного хода. | 1 |  |
| **4.2** | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| **4.3** | Совершенствование торможения «плугом». | 1 |  |
| **4.4** | Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». | 1 |  |
| **4.5** | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок, 150-200 м (2-3 раза) | 1 |  |
| **4.6** | Передвижение до 2 км 9девочки), до 3 км (мальчики). | 1 |  |
| **4.7** | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | 1 |  |
| **4.8** | Игры на лыжах «Слалом», « Подбери флажок». | 1 |  |
| **4.9** | Игры на лыжах «Пустое место», « Метко в цель». | 1 |  |
| **4.10** | Совершенствование двухшажного хода. | 1 |  |
| **4.11** | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| **4.12** | Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». | 1 |  |
| **4.13** | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок, 150-200 м (2-3 раза) | 1 |  |
| **4.14** | Передвижение до 2 км 9девочки), до 3 км (мальчики). | 1 |  |
| **4.15** | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | 1 |  |
| **4.16** | Игры на лыжах «Слалом», « Подбери флажок». | 1 |  |
| **4.17** | Игры на лыжах «Пустое место», « Метко в цель». | 1 |  |
| **4.18** | Игры по выбору обучающихся. | 1 |  |
| **4.19** | Совершенствование двухшажного хода. | 1 |  |
| **4.20** | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| **4.21** | Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». | 1 |  |
| **4.22** | Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок, 150-200 м (2-3 раза) | 1 |  |
| **4.23** | Передвижение до 2 км 9девочки), до 3 км (мальчики). | 1 |  |
| **4.24** | Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. | 1 |  |
| **4.25** | Игры на лыжах «Слалом», « Подбери флажок». | 1 |  |
| **4.26** | Игры на лыжах «Пустое место», « Метко в цель». | 1 |  |
| **4.27** | Игры по выбору обучающихся. | 1 |  |
| **5.** | **Раздел**: **Подвижные и спортивные игры** | **13** |  |
| **5.1** | Повторить технику игры в волейболе. | 1 |  |
| **5.2** | Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме на месте и после перемещения вперёд. | 1 |  |
| **5.3** | Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения вперёд в стороны. Игра «Мяч в воздухе». | 1 |  |
| **5.4** | Учебная игра в волейбол. | 1 |  |
| **5.5** | Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением и направления скорости с внезапной остановкой. | 1 |  |
| **5.6** | Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. | 1 |  |
| **5.7** | Ловля мяча двумя руками в движении, передача в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 1 |  |
| **5.8** | Передача мяча в парах и тройках, ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. | 1 |  |
| **5.9** | Ведение мяча после ловли с остановкой в движении, броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. | 1 |  |
| **5.10** | Сочетание приёмов. Ведение мяча с изменением направления – передача. | 1 |  |
| **5.11** | Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка, поворот –передача мяча. | 1 |  |
| **5.12** | Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину. | 1 |  |
| **5.13** | Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. | 1 |  |
| **6.** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| **6.1** | Инструктаж по Т.Б.  Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. | 1 |  |
| **6.2** | Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).  Прыжки со скакалкой до 2 мин. | 1 |  |
| **6.3** | Практическая работа № 5. Бег с низкого старта, стартовый разбег и старты из различных исходных положений. Прыжок в длину с места | 1 | 1 |
| **6.4** | Практическая работа № 6. Бег с ускорением и на время  Многоскоки с места и с разбега на результат. | 1 | 1 |
| **6.5** | Бег на 40 м -3-6 раз, на 60 м – 3 раза. | 1 |  |
| **6.6** | Бег на 100 м -2 раза за урок.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |
| **6.7** | Медленный бег до 4 мин.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. | 1 |  |
| **6.8** | Кроссовый бег до 4 мин.  Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. | 1 |  |
| **6.9** | Практическая работа № 7. Кроссовый бег на 500-1000 м.  Бросок набивного мяча. | 1 | **1** |
| **6.10** | Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. | 1 |  |
| **6.11** | Встречные эстафеты.  Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 м. | 1 |  |
| **6.12** | Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами. | 1 |  |
| **6.13** | Практическая работа № 8.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. | 1 | 1 |
| **6.14** | Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. | 1 |  |
| **ИТОГО:** | | **102** | **8** |

**Содержание учебного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов, тем** | **Тема урока** | **Уровень физической подготовленности обучающихся** |
| **1** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | 1.Инструктаж по Т.Б.  Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. |  |
| 2.Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).  Прыжки со скакалкой до 2 мин. |  |
| 3. Практическая работа № 1. Бег с низкого старта, стартовый разбег и старты из различных исходных положений. Прыжок в длину с места. | Практическая работа № 1. Прыжок в длину с места |
| 4. Практическая работа № 2. Бег с ускорением и на время 60 м.  Многоскоки с места и с разбега на результат. | Практическая работа № 2. Бег 60 м. |
| 5.Бег на 40 м -3-6 раз, на 60 м – 3 раза. |  |
| 6.Бег на 100 м -2 раза за урок.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |
| 7.Медленный бег до 4 мин.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. |  |
| 8.Кроссовый бег до 4 мин.  Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. |  |
| 9. Практическая работа № 3.Кроссовый бег на 500-1000 м.  Бросок набивного мяча. | Практическая работа № 3.Бросок набивного мяча |
| 10.Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. |  |
| 11.Встречные эстафеты.  Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 м. |  |
| 12.Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами. |  |
| 13. Практическая работа № 4. 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. | Практическая работа № 4.Метание мяча |
| 14.Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. |  |
| **2.** | **Раздел : Гимнастика, акробатка** | 15.Понятие о строе, шеренге, ряде, колоне, 2-шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. |  |
| 16.Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг», ходьба «змейкой», противоходом. |  |
| 17.Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. |  |
| 18.Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно –силового характера. |  |
| 19.Рациональная смена напряжения и расслабление определённых мышечных групп при переносе груза, при преодолении сопротивления партнёра при движении на лыжах. |  |
| 20.Фиксированное положение головы при быстрых сменах и.п. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. |  |
| 21.Положение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. |  |
| 22.Общеразвивающие и корригирующие упражнения:  *С гимнастическими палками.* Упражнения из и.п. – палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. |  |
| 23*.Со скакалками:*  Пружинистые наклоны со скакалкой, сложной вдвое, вчетверо, вперёд, вправо из различных и.п. (стоя, сидя, на коленях). |  |
| 24*.С набивными мячами.*  Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора на мяче лёжа сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). |  |
| 25.Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бёдер. Сгибание и поднимание ног в висе поочерёдно и одновременно. |  |
| 26.Стойка на руках для мальчиков (с помощью) |  |
| 27.Подростки: подъём переворотом в упор толчком двумя руками; передвижения в висе, махом назад соскок. |  |
| 28.Передача набивного мяча над головой в колоне. Подготовка места занятий в зале. |  |
| 29.Лазание по канату в два приёма для мальчиков, в три приёма для девочек. Совершенствование лазания по канату способом в три приёма на высоту в 4 м (девочки). |  |
| 30.Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд. |  |
| 31.Ходьба со взмахом левой (правой) рукой с хлопками под ногой. |  |
| 32.Прыжок согнув ноги через козла. |  |
| 33.Построение в колону по два соблюдая заданное расстояние. Ходьба «змейкой» по ориентирам. |  |
| 34.Ходьба по ориентирам в усложнённых условиях. |  |
| 35.Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Передать мяч вдвое медленнее. |  |
| **3.** | **Раздел: Подвижные и спортивные игры** | 36.Инструктаж по Т.Б в волейболе.  Правила и обязанности игроков; техника игры в волейболе. |  |
| 37.Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме на месте и после перемещения вперёд. |  |
| 38.Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения вперёд в стороны. Игра «Мяч в воздухе». |  |
| 39.Учебная игра в волейбол. |  |
| 40.Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением и направления скорости с внезапной остановкой. |  |
| 41.Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. |  |
| 42.Ловля мяча двумя руками в движении, передача в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. |  |
| 43.Передача мяча в парах и тройках, ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. |  |
| 44.Ведение мяча после ловли с остановкой в движении, броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. |  |
| 45.Сочетание приёмов. Ведение мяча с изменением направления – передача. |  |
| 46.Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка, поворот –передача мяча. |  |
|  | 47.Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину. |  |
| 48.Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. |  |
| **4.** | **Раздел: Лыжи** | 49.Инструктаж по Т.Б. Совершенствование двухшажного хода. |  |
| 50.Одновременный одношажный ход. |  |
| 51.Совершенствование торможения «плугом». |  |
| 52.Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». |  |
| 53.Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок, 150-200 м (2-3 раза) |  |
| 54.Передвижение до 2 км 9девочки), до 3 км (мальчики). |  |
| 55.Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. |  |
| 56.Игры на лыжах «Слалом», « Подбери флажок». |  |
| 57.Игры на лыжах «Пустое место», « Метко в цель». |  |
| 58.Совершенствование двухшажного хода. |  |
| 59.Одновременный одношажный ход. |  |
| 60.Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». |  |
| 61.Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок, 150-200 м (2-3 раза) |  |
| 62.Передвижение до 2 км 9девочки), до 3 км (мальчики). |  |
| 63.Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. |  |
| 64.Игры на лыжах «Слалом», « Подбери флажок». |  |
| 65.Игры на лыжах «Пустое место», « Метко в цель». |  |
| 66.Игры по выбору обучающихся. |  |
| 67.Совершенствование двухшажного хода. |  |
| 68.Одновременный одношажный ход. |  |
| 69.Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». |  |
| 70.Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок, 150-200 м (2-3 раза) |  |
| 71.Передвижение до 2 км 9девочки), до 3 км (мальчики). |  |
| 72.Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. |  |
| 73.Игры на лыжах «Слалом», « Подбери флажок». |  |
| 74.Игры на лыжах «Пустое место», « Метко в цель». |  |
| 75.Игры по выбору обучающихся. |  |
| **5.** | **Раздел**: **Подвижные и спортивные игры** | 76.Повторить технику игры в волейболе. |  |
| 77.Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме на месте и после перемещения вперёд. |  |
| 78.Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения вперёд в стороны. Игра «Мяч в воздухе». |  |
| 79.Учебная игра в волейбол. |  |
| 80.Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением и направления скорости с внезапной остановкой. |  |
| 81.Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. |  |
| 82.Ловля мяча двумя руками в движении, передача в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. |  |
| 83.Передача мяча в парах и тройках, ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. |  |
| 84.Ведение мяча после ловли с остановкой в движении, броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. |  |
| 85.Сочетание приёмов. Ведение мяча с изменением направления – передача. |  |
| 86.Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка, поворот –передача мяча. |  |
| 87.Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину; ловля мяча в движении- ведение мяча – бросок мяча в корзину. |  |
| 88.Двухсторонняя игра по упрощённым правилам. |  |
| **6.** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | 89.Инструктаж по Т.Б.  Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. |  |
| 90.Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).  Прыжки со скакалкой до 2 мин. |  |
| 91. Практическая работа № 5. Бег с низкого старта, стартовый разбег и старты из различных исходных положений. Прыжок в длину с места | Практическая работа № 5.Прыжок в длину с места |
| 92. Практическая работа № 6.Бег с ускорением и на время  Многоскоки с места и с разбега на результат. | Практическая работа № 6.Бег 60 м. |
| 93.Бег на 40 м -3-6 раз, на 60 м – 3 раза. |  |
| 94.Бег на 100 м -2 раза за урок.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» |  |
| 95.Медленный бег до 4 мин.  Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. |  |
| 96.Кроссовый бег до 4 мин.  Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. |  |
| 97. Практическая работа № 7. Кроссовый бег на 500-1000 м.  Бросок набивного мяча. | Практическая работа № 7. Бросок набивного мяча. |
| 98.Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. |  |
| 99.Встречные эстафеты.  Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 м. |  |
| 100.Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами. |  |
| 101. Практическая работа № 8.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. | Практическая работа № 8. Метание мяча. |
| 102.Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. |  |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 7 класса -8 вид**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Четверть | Наименование уровня физической подготовленности обучающихся |
| 1. | I четверть | Прыжок в длину с места. |
| Бег на 60 м. |
| Бросок набивного мяча (1 кг) |
| Метание на дальность |
| 2. | II четверть | - |
| 3. | III четверть | - |
| 4. | IV четверть | Прыжок в длину с места. |
| Бег на 60 м. |
| Бросок набивного мяча (1 кг) |
| Метание на дальность |

**ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7 КЛАССА**

**Знать:**

* Как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, 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 обучающихся; правила соревнований;
* Права и обязанности игроков; как предупредить травмы;
* Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

**Уметь:**

* Различать и выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложнённых условиях; лазать по канату способом в два и три приёма;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; равномерном в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт 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 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.

**Список литературы**

**7 класса**

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. Под редакцией Виленского М.Я .Физическая культура. 5,6,7 класс. – М.: Просвещение, 2015

2 Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.1.- 224

**9 класс**

Тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | Уровень физической подготовленности обучающихся |
|  | **Год обучения ( 9класс)** |  |  |
| **1** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | **15** |  |
| 1.1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. | 1 |  |
| 1.2 | Прохождение отрезков от 100 до 200 м. | 1 |  |
| 1.3 | Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км. | 1 |  |
| 1.4 | Бег на скорость 100 м. | 1 |  |
| 1.5 | Практическая работа № 1. Бег на 60 м – 4 раза за урок. | 1 | 1 |
| 1.6 | Бег на 100 метров – 3 раза за урок. | 1 |  |
| 1.7 | Эстафетный бег с этапами до 100 м. | 1 |  |
| 1.8 | Медленный бег до 10-12 мин. | 1 |  |
| 1.9 | Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). | 1 |  |
| 1.10 | Бег на средние дистанции (800 м). | 1 |  |
| 1.11 | Кросс: мальчики – 1000 м; девушки 800 м. | 1 |  |
| 1.12 | Практическая работа № 2. Специальные упражнения для прыжков в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | 1 |
| 1.13 | Практическая работа № 3.Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | 1 |
| 1.14 | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». (для сильных юношей). | 1 |  |
| 1.15 | Практическая работа № 4Метание различных предметов: мяча, гранаты из различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность | 1 | 1 |
| **2.** | **Раздел: Гимнастика, акробатика** | **15** |  |
| 2.1 | Инструктаж по Т.Б. выполнение строевых команд (чёткость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения. | 1 |  |
| 2.2 | **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**:  Из положения лёжа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперёд. | 1 |  |
| 2.3 | Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой . | 1 |  |
| 2.4 | Приёмы самораслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. | 1 |  |
| 2.5 | Переходы из упора лёжа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног.  Полуприседы с различными положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперёд, назад. | 1 |  |
| 2.6 | Общеразвивающие и корригирующие упражнения.  С гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно!Вольно!» с палкой.  Совмещение движений палками с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой. | 1 |  |
| 2.7 | *С набивными мячами.* Бросок набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. | 1 |  |
| 2.8 | *Упражнения на гимнастической скамейке.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Выполнение комплексов упражнений. | 1 |  |
| 2.9 | Упражнения на гимнастической стенке: пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь ногой о реку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. | 1 |  |
| 2.10 | Акробатическое упражнения:  Для мальчиков – кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.  Для девочек – из положения «мост» поворот вправо – влево в упор на правое – левое колено. | 1 |  |
| 2.11 | Передача набивного мяча в колоне с право, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч). | 1 |  |
| 2.12 | Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату. | 1 |  |
| 2.13 | Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. | 1 |  |
| 2.14 | Поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад –левая назад, правая вниз – левая вниз. Поочерёдные разнонаправленные движения рук. Совершенствование поочерёдной координации в ходьбе. | 1 |  |
| 2.15 | Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов с открытыми глазами с последующим выражением закрытыми глазами. | 1 |  |
| **3.** | **Раздел: Подвижные и спортивные игры** | **18** |  |
| 3.1 | Инструктаж по Т.Б в волейболе.  Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. | 1 |  |
| 3.2 | Приём мяча снизу у сетки. | 1 |  |
| 3.3 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте м в движении. | 1 |  |
| 3.4 | Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 3.5 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 |  |
| 3.6 | Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). | 1 |  |
| 3.7 | Инструктаж по Т.Б. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. | 1 |  |
| 3.8 | Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. | 1 |  |
| 3.9 | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. | 1 |  |
| 3.10 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). | 1 |  |
| 3.11 | Броски мяча в корзину с различных положений. | 1 |  |
| 3.12 | Учебная игра. | 1 |  |
| 3.13 | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. | 1 |  |
| 3.14 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). | 1 |  |
| 3.15 | Броски мяча в корзину с различных положений. | 1 |  |
| 3.16 | Учебная игра. | 1 |  |
| 3.17 | Учебная игра. | 1 |  |
| 3.18 | Учебная игра. | 1 |  |
| **4.** | **Раздел: Лыжи** | **27** |  |
| 4.1 | Инструктаж по Т.Б. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). | 1 |  |
| 4.2 | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям | 1 |  |
| 4.3 | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 |  |
| 4.4 | Поворот на месте махом назад кнаружи, спуска в средней и высокой стойке. | 1 |  |
| 4.5 | Преодоление бугров и впадин. | 1 |  |
| 4.6 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 |  |
| 4.7 | Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. | 1 |  |
| 4.8 | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности. | 1 |  |
| 4.9 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |
| 4.10 | Прохождение учебной дистанции. | 1 |  |
| 4.11 | Прохождение заданной дистанции переменным ходом. | 1 |  |
| 4.12 | Прохождение дистанции без палок. | 1 |  |
| 4.13 | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 |  |
| 4.14 | Поворот на месте махом назад кнаружи, спуска в средней и высокой стойке. | 1 |  |
| 4.15 | Преодоление бугров и впадин. | 1 |  |
| 4.16 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 |  |
| 4.17 | Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. | 1 |  |
| 4.18 | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности. | 1 |  |
| 4.19 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |  |
| 4.20 | Прохождение учебной дистанции. | 1 |  |
| 4.21 | Прохождение заданной дистанции переменным ходом. | 1 |  |
| 4.22 | Прохождение дистанции без палок. | 1 |  |
| 4.23 | Совершенствование техники изученных ходов. | 1 |  |
| 4.24 | Поворот на месте махом назад кнаружи, спуска в средней и высокой стойке. | 1 |  |
| 4.25 | Преодоление бугров и впадин. | 1 |  |
| 4.26 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. | 1 |  |
| 4.27 | Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. | 1 |  |
| **5.** | **Раздел: Подвижные и спортивные игры** | **12** |  |
| 5.1 | Приём мяча снизу у сетки. | 1 |  |
| 5.2 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте м в движении. | 1 |  |
| 5.3 | Верхняя прямая подача. | 1 |  |
| 5.4 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 |  |
| 5.5 | Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). | 1 |  |
| 5.6 | Учебная игра. | 1 |  |
| 5.7 | Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. | 1 |  |
| 5.8 | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. | 1 |  |
| 5.9 | Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). | 1 |  |
| 5.10 | Броски мяча в корзину с различных положений. | 1 |  |
| 5.11 | Учебная игра. | 1 |  |
| 5.12 | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. | 1 |  |
| **6.** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | **15** |  |
| 6.1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. | 1 |  |
| 6.2 | Прохождение отрезков от 100 до 200 м. | 1 |  |
| 6.3 | Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км. | 1 |  |
| 6.4 | Бег на скорость 100 м. | 1 |  |
| 6.5 | Практическая работа № 5. Бег на 60 м – 4 раза за урок. | 1 | 1 |
| 6.6 | Бег на 100 метров – 3 раза за урок. | 1 |  |
| 6.7 | Эстафетный бег с этапами до 100 м. | 1 |  |
| 6.8 | Медленный бег до 10-12 мин. | 1 |  |
| 6.9 | Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). | 1 |  |
| 6.10 | Бег на средние дистанции (800 м). | 1 |  |
| 6.11 | Кросс: мальчики – 1000 м; девушки 800 м. | 1 |  |
| 6.12 | Практическая работа № 6. Специальные упражнения для прыжков в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | 1 |
| 6.13 | Практическая работа № 7.Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. | 1 | 1 |
| 6.14 | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». (для сильных юношей). | 1 |  |
| 6.15 | Практическая работа № 8.Метание различных предметов: мяча, гранаты из различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность | 1 | 1 |
| **ИТОГО:** | | **102** | **8** |

**Содержание учебного материала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, тем | Тема урока | Уровень физической подготовленности обучающихся |
| **1.** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | 1.Инструктаж по Т.Б. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. |  |
| 2.Прохождение отрезков от 100 до 200 м. |  |
| 3.Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км. |  |
| 4.Бег на скорость 100 м. |  |
| 5. Практическая работа № 1. Бег на 60 м – 4 раза за урок. | Практическая работа № 1. Бег 60 м. |
| 6.Бег на 100 метров – 3 раза за урок. |  |
| 7.Эстафетный бег с этапами до 100 м. |  |
| 8.Медленный бег до 10-12 мин. |  |
| 9.Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). |  |
| 10.Бег на средние дистанции (800 м). |  |
| 11.Кросс: мальчики – 1000 м; девушки 800 м. |  |
| 12. Практическая работа № 2.Специальные упражнения для прыжков в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. | Практическая работа № 2. Прыжок в длину с места |
| 13. Практическая работа № 3. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. | Практическая работа № 3. Бросок набивного мяча. |
| 14.Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». (для сильных юношей). |  |
| 15. Практическая работа № 4.Метание различных предметов: мяча, гранаты из различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность | Практическая работа № 4. Метание мяча на дальность |
| **2.** | **Раздел : Гимнастика, акробатка** | 16.Инструктаж по Т.Б. №42. Выполнение строевых команд (чёткость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения. |  |
| **17.Общеразвивающие и корригирующие упражнения**:  Из положения лёжа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперёд. |  |
| 18.Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой . |  |
| 19.Приёмы самораслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. |  |
| 20.Переходы из упора лёжа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног.  Полуприседы с различными положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперёд, назад. |  |
| 21.Общеразвивающие и корригирующие упражнения.  С гимнастическими палками. Выполнение команд «Смирно !Вольно!» с палкой.  Совмещение движений палками с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой. |  |
| *22.С набивными мячами.* Бросок набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. |  |
| *23.Упражнения на гимнастической скамейке.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Выполнение комплексов упражнений. |  |
| 24.Упражнения на гимнастической стенке: пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь ногой о реку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола. |  |
| 25.Акробатическое упражнения:  Для мальчиков – кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.  Для девочек – из положения «мост» поворот вправо – влево в упор на правое – левое колено. |  |
| 26.Передача набивного мяча в колоне с право, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч). |  |
| 27.Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату. |  |
| 28.Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. |  |
| 29.Поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад –левая назад, правая вниз – левая вниз. Поочерёдные разнонаправленные движения рук. Совершенствование поочерёдной координации в ходьбе. |  |
| 30.Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов с открытыми глазами с последующим выражением закрытыми глазами. |  |
| **3.** | **Раздел: Подвижные и спортивные игры** | 31.Инструктаж по Т.Б № 41 /в волейболе/.  Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. |  |
| 32.Приём мяча снизу у сетки. |  |
| 33.Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте м в движении. |  |
| 34.Верхняя прямая подача. |  |
| 35.Прямой нападающий удар через сетку с шагом. |  |
| 36.Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). |  |
| 37.Инструктаж по Т.Б. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. |  |
| 38.Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. |  |
| 39.Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. |  |
| 40.Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). |  |
| 41.Броски мяча в корзину с различных положений. |  |
| 42.Учебная игра. |  |
| 43.Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. |  |
| 44.Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). |  |
| 45.Броски мяча в корзину с различных положений. |  |
| 46.Учебная игра. |  |
| 47.Учебная игра. |  |
| 48.Учебная игра. |  |
| **4.** | **Раздел: Лыжи** | 49.Инструктаж по Т.Б. № 19.Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон). |  |
| 50.Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям |  |
| 51.Совершенствование техники изученных ходов. |  |
| 52.Поворот на месте махом назад кнаружи, спуска в средней и высокой стойке. |  |
| 53.Преодоление бугров и впадин. |  |
| 54.Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. |  |
| 55.Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. |  |
| 56.Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности. |  |
| 57.Прохождение дистанции 2 км. |  |
| 58.Прохождение учебной дистанции. |  |
| 59.Прохождение заданной дистанции переменным ходом. |  |
| 60.Прохождение дистанции без палок. |  |
| 61.Совершенствование техники изученных ходов. |  |
| 62.Поворот на месте махом назад кнаружи, спуска в средней и высокой стойке. |  |
| 63.Преодоление бугров и впадин. |  |
| 64.Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. |  |
| 65.Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. |  |
| 66.Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересечённой местности. |  |
| 67.Прохождение дистанции 2 км. |  |
| 68.Прохождение учебной дистанции. |  |
| 69.Прохождение заданной дистанции переменным ходом. |  |
| 70.Прохождение дистанции без палок. |  |
| 71.Совершенствование техники изученных ходов. |  |
| 72.Поворот на месте махом назад кнаружи, спуска в средней и высокой стойке. |  |
| 73.Преодоление бугров и впадин. |  |
| 74.Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. |  |
| 75.Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. |  |
| **5.** | **Раздел: Подвижные и спортивные игры** | 76.Инструктаж по Тб № 41..Приём мяча снизу у сетки. |  |
| 77.Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте м в движении. |  |
| 78.Верхняя прямая подача. |  |
| 79.Прямой нападающий удар через сетку с шагом. |  |
| 80.Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). |  |
| 81.Учебная игра. |  |
| 82.Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. |  |
| 83.Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. |  |
| 84.Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). |  |
| 85.Броски мяча в корзину с различных положений. |  |
| 86.Учебная игра. |  |
| 87.Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. |  |
| **6.** | **Раздел: Лёгкая атлетика** | 88.Инструктаж по Т.Б. №43. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. |  |
| 89.Прохождение отрезков от 100 до 200 м. |  |
| 90. Пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км. |  |
| 91.Бег на скорость 100 м. |  |
| 92. Практическая работа № 5.Бег на 60 м – 4 раза за урок. | Практическая работа № 5. Бег 60 м. |
| 93.Бег на 100 метров – 3 раза за урок. |  |
| 94.Эстафетный бег с этапами до 100 м. |  |
| 95.Медленный бег до 10-12 мин. |  |
| 96.Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). |  |
| 97.Бег на средние дистанции (800 м). |  |
| 98.Кросс: мальчики – 1000 м; девушки 800 м. |  |
| 99. Практическая работа № 6. Специальные упражнения для прыжков в высоту и длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. | Практическая работа № 6. Прыжок в длину с места |
| 100. Практическая работа № 7.Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. | Практическая работа № 7.Бросок набивного мяча. |
| 101.Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». (для сильных юношей). |  |
| 102. Практическая работа №8.Метание различных предметов: мяча, гранаты из различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность | Практическая работа № 8.Метание мяча на дальность |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 9 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Четверть | Наименование уровня физической подготовленности обучающихся |
| 1. | I четверть | Бег на 60 м. |
| Прыжок в длину с места. |
| Бросок набивного мяча (1 кг) |
| Метание на дальность |
| 2. | II четверть | - |
| 3. | III четверть | - |
| 4. | IV четверть | Бег 60 м. |
| Прыжок в длину с места. |
| Бросок набивного мяча (1 кг) |
| Метание на дальность |

**ТРЕБОВАНИЕ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 КЛАССА**

**Знать:**

* Что такое строй; как выполнять перестроение, как проводятся соревнования по гимнастике;
* Как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями;
* Виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;
* Влияния занятий волейболам на трудовую подготовку;
* Что значит «тактика игры», роль судьи.

**Уметь:**

* Выполнять все виды лазанья, опорный прыжок, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнения обучающимся на уроке;
* Пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересечённой 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;
* Выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

**Список литературы**

**9 класса**

1. Физическая культура 8,9 классы. – Москва «Просвещение», 2010 год, под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – Сб.1.- 224 с.