

*Приложение
к адаптированной основной образовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями),
утвержденной приказом
директора МБОУ «Чиричкасинская ООШ»
от 28 августа 2019 г. № 72*

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
образования для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
вариант 1
предмет « АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (7 - 9 класс)

Составлена учителем физической культуры
Степановым Вячеславом Павловичем

Срок реализации: 3 года

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599), Примерной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г.

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

Цели и задачи курса

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

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

Основные задачи изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

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

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Пособие для педагога:

Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений СБ.1. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2011. Под редакцией Воронковой В. В. Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный, I- X классы). Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 2017

Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебная литература, 2018. П. Пименов - Пальчиковые игры. – Ростов - на - Дону «Феникс» 2017г.

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 классы. . 8-е изд. - М.: 2012. - 207 с.

Пособие для обучающегося:

1. Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград: Учитель, 2017.

2. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития. М., Воронеж, 2012.

3. Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье. Досуговая программа, разработки, рекомендации. Учитель, 2017.

Электронные образовательные ресурсы

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

8. <http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения.

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

Предметные результаты

Физическая культура (Адаптивная физическая культура)

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Минимальный уровень:

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

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;

комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);

комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

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

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

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

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

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

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

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

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

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

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

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

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

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложениеспособов их устранения;

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

ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

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

Содержание программы

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

— выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

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

— самостоятельное выполнение упражнений;

— занятия в тренирующем режиме;

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

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила

поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

Конькобежная подготовка

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

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

Игры

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Тематическое планирование, 7 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Т/б на уроках физкультуры по л/атлетике. Продолжительная ходьба – 20 мин с изменением ширины и частоты шага. Бег челночный.	1
2	Бег с ускорением по обозначенным местам по кругу. ОРУ – метательные упражнения. Метание на дальность.	1
3	Медленный бег в умеренном темпе по пересеченной местности 800 м. Прыжок в длину с разбега.	1
4	Ходьба и бег с изменением направления . Медленный бег 7 мин. Встречная эстафета Метание мяча с разбега на дальность.	1
5	Ходьба в различном темпе по диагонали, змейкой. Бег на 80 м с препятствиями. Метание набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы. Метание теннисного мяча по намеченным целям.	1
6	Прыжки с разбега с доставанием предмета. П.и. «В четыре руки».	1
7	Ходьба и беговые упражнения, подготовка к кроссу. Кросс – 1000 м.	1
8	Ходьба и бег с заданием, изменением направления. ОРУ на все группы мышц. Прыжок в длину с разбега.	1
9	Ходьба и челночный бег. Встречные эстафеты. Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
10	Значение ходьбы для здоровья человека. Спортивная ходьба. Бег по виражу. ОФП – игра «Футбол».	1
11	Ходьба спортивная с переходом на умеренный бег. Бег с преодолением препятствий.	1
12	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.	1
13	Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.	1
14	Ходьба и бег танцевальными шагами под музыку. ОРУ с гимнастическими палками на ковриках.	1
15	Передвижение в виси. Равновесие – стойка на одной ноге на рейке скамейки.	1
16	Ходьба и бег под плавную легкую музыку. Строевые упражнения в шеренге, в колонне	1
17	ОРУ с гимнастическими скамейками. Лазание по канату. П.и. «Найди	1

	свое место».	
18	Ходьба и бег под музыку. ОРУ на ковриках.	1
19	Т/б при выполнении кувырка вперед. Стойка на лопатках. Полушпагат.	1
20	Ходьба с сохранением правильной осанки. Бег с вращением вокруг себя по сигналу. ОРУ со скакалкой.	1
21	Длинный кувырок вперед из положения стоя. Стойка на предплечье. Мост из положения лежа на спине.	1
22	Т/б на уроках по спортивным играм. Баскетбол. 1. ходьба и бег с ведением мяча. 2. ОРУ с баскетбольными мячами. 3. Повторить основную стойку баскетболиста с мячом. 4. Ведение с остановкой по сигналу. 5. Передача мяча двумя от груди на месте и в движении.	1
23	Повороты на месте с мячом.	1
24	Передача мяча после ведения в движении.	1
25	Ведение: высокое, низкое. Эстафета с ведением мяча.	1
26	Ведение: высокое, низкое. Эстафета с ведением мяча.	1
27	Ходьба и бег приставными шагами.	1
28	Ведение мяча с остановками по сигналу. Ведение мяча между предметами.	1
29	Передача и ловля мяча в движении. П.И. «Борьба за мяч».	1
30	Ведение мяча с изменением направления по сигналу.	1
31	Ведение между предметами правой и левой рукой.	1
32	Бросок мяча двумя от груди. Передача и ловля мяча в движении.	1
33	П.И. «Борьба за мяч» без ведения.	1
34	Ведение мяча с передачей.	1
35	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
36	Ведение мяча, передача, ловля, бросок справа – правой, слева – левой.	1
37	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1
38	Тактика игры защитника и нападающего.	1
39	Бросок двумя руками сверху. Учебная игра.	1
40	Волейбол. Знакомство с приемами игры в волейбол. Прием и передача мяча двумя сверху в парах.	1
41	Прием и передача мяча через волейбольную сетку в парах.	1
42	Прием и передача мяча двумя снизу в парах.	1
43	Прием и передача мяча двумя снизу через сетку.	1
44	Ходьба вальсовым шагом.	1
45	Бег прямым галопом со сменой ног по сигналу.	1
46	ОРУ с гимнастической скамейкой.	1
47	Равновесие – «Ласточка».	1
48	Мост с переворотом в упор на правое колено (левая назад прогнувшись) из положения лежа на спине.	1
49	Стойка на лопатках.	1
50	Тест на выполнение акробатического комплекса на коврике.	1
51	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
52	Бег шагами польки. ОРУ на ковриках. Стойка на лопатках.	1
53	Стойка на предплечьях. Ориентировка во времени 30 сек.	1
54	Корректирующая ходьба: на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем сводах стопы. Бег приставными шагами.	1
55	ОРУ на ковриках. Стойка на предплечьях.	1
56	Вис прогнувшись, вис согнувшись на перекладине.	1
57	Подтягивание. Ориентировка во времени – тест «Кто точнее».	1
58	ОРУ на скамейке. Переворот боком на руках (колесо).	1
59	Лыжная подготовка. Выбор лыжного инвентаря соответствующего росту и размеру. Т/б на уроках по л/подготовке: приход на урок в соответствующей форме, путь следования на место проведения урока. Построение на лыжах. Рапорт. Задачи урока. Обзор лыжных ходов.	1

	Попеременный двухшажный ход – 3 км. П.И. «Чей ход лучше».	
60	Правильное падение. Передвижение по лыжне 3 км П2ШХ с применением ОБШХ.	1
61	Торможение плугом. Индивидуальные эстафеты «Кто быстрее».	1
62	Передвижение с ускорением П2ШХ и ОБШХ по указанным ориентирам. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	1
63	4 x 100 м по лыжне 3 км. Свободные спуски со склона. П.И. «Пятнашки».	1
64	Поворот переступанием на повороте лыжни налево.	1
65	Равномерное передвижение по лыжне.	1
66	Торможение полуплугом до указанного ориентира. Передвижение по лыжне П2ШХ и ОБШХ – 3 км.	1
67	Наблюдение за выполнением свободного хода (на примере учителя), попробовать научиться.	1
68	Передвижение по лыжне 1 км на время.	1
69	Способы подъемов и спусков.	1
70	Катание с горок.	1
71	Эстафета с подъемом в гору и спуском с передачей эстафеты.	1
72	Передвижение по лыжне 2 км.	1
73	Командный старт с прохождением дистанции 3 км на время.	1
74	Катание с горок.	1
75	Баскетбол. Ведение правой и левой рукой с остановкой по сигналу.	1
76	Передача и ловля мяча в парах на месте и в движении с последующим броском в кольцо.	1
77	Передача и ловля мяча в движении в парах.	1
78	Остановка в 2 шага, повороты. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
79	Повороты на месте с мячом в парах: один нападающий, другой – защитник. Вырывание мяча в парах.	1
80	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
81	Игра «38» - броски в кольцо. Из 10 бросков на оценку «5» попасть большее количество раз.	1
82	Подвижные игры. Русская народная игра «Полено» «Жмурки» с колокольчиком «Третий лишний» «Два Мороза» «Удочка» «Колдунчики»	1
83	Эстафеты с мячом, со скакалками, с подлезанием в обруч.	1
84	Прием и передача мяча двумя сверху и через волейбольную сетку.	1
85	Подвижные игры: с переключками «Два Мороза» «Где вы бывали» «Колдунчики» «Мяч соседу» «Второй лишний» «Найди и промолчи».	1
86	Пионербол – как командная игра. Правила игры.	1
87	Техника расстановки игроков на игровой площадке. Поддача – начало игры. Учебная игра.	1
88	Бег с ускорением на ориентирах. Спец. беговые упражнения.	1
89	Бег на 30 м – тест.	1
90	Прыжки в длину с места.	1
91	ОРУ на развитие силы рук (с отягощением).	1
92	Метание набивного мяча из-за головы: - сидя по направлению метания, - стоя по направлению метания.	1
93	Метание мяча с 3х шагов.	1
94	Метание т/мяча.	1
95	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	1
96	Прыжки через скакалку.	1
97	Подвижные игры и эстафеты со скакалками: «Удочка» «Невод» «Кто быстрее»	1
98	Бег по пересеченной местности – кросс на 300 м	1
99	П.И. «Попади в цель».	1
100	Викторина на знание спортивных и подвижных игр, легкоатлетических упражнений, гимнастики и акробатики.	1

101	Спортивные игры.	1
102	Спортивные игры.	1

8класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Т/б и правила поведения на уроках по физкультуре и л/атлетике. Спортивная ходьба по кругу стадиона. Челночный бег.	1
2	Ходьба с ускорением на отрезках. Медленный бег 10 мин. Выпрыгивание вверх из положения приседа с набивным мячом.	1
3	Низкий старт на 100 м. Кросс – 500 м.	1
4	Ходьба группами на перегонки. Бег с ускорением 4 x 60 м.	1
5	Ходьба с сохранением осанки. Толкание набивного мяча из-за головы.	1
6	Ходьба с ускорением на отрезок в 50 м. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
7	Быстрая ходьба. Бег с ускорениями: 2 x 60 м, 2 x 100 м.	1
8	Прыжок в высоту способом перешагивания.	1
9	Метание мяча на дальность. П.и. «Попади в цель».	1
10	Медленный бег – 10 мин	1
11	Ходьба и бег по пересеченной местности. Тест на подтягивание.	1
12	Прыжок в длину с места. Отжимание – девочки.	1
13	Эстафета 4 x 60 м.	1
14	ОФП – подтягивание, отжимание, пресс, прыжки	1
15	Подвижные игры на метание. «Дотянись до предмета». Эстафета точно в руки.	1
16	Ходьба, бег на скорость – 100м. Специальная беговая подготовка.	1
17	Т/б на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения – перестроения. Ходьба вальсовым шагом.	1
18	ОРУ со скамейкой и на скамейке.	1
19	ОФП – подтягивания (мальчики), отжимания (девочки).	1
20	Ходьба с сохранением осанки. Бег прямым галопом.	1
21	Размыкание уступами. ОРУ на развитие гибкости (на ковриках).	1
22	Тест на гибкость.	1
23	Ходьба и бег приставными шагами.	1
24	ОРУ со скакалками. Вис прогнувшись, вис согнувшись.	1
25	Подтягивание на руках (мальчики), подтягивание прямых ног в висе (девочки).	1
26	Ходьба вальсовым шагом, с сохранением осанки.	1
27	Бег подскоками. ОРУ на ковриках. Длинный кувырок вперед	1
28	Стойка на предплечьях. Определение времени в 1 мин	1
29	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
30	Бег шагами польки. ОРУ на ковриках. Мост из положения лежа на спине.	1
31	Длинный кувырок вперед. Стойка на предплечьях.	1
32	Ходьба и бег с изменением направления движения.	1
33	ОРУ с гимнастическими палками.	1
34	Корригирующая гимнастика. Равновесие: полушпагат на скамейке.	1
35	Строение тела человека. Гигиена тела человека.	1
36	Баскетбол. Ведение мяча – остановка, в 2 шага – бросок в кольцо. Ловля, ведение, остановка, бросок.	1
37	Передача двумя от груди в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
38	Ведение с обводкой препятствий. Бросок двумя снизу в движении.	1
39	Учебная игра с упрощенными правилами.	1

40	Броски в кольцо с разных позиций (справа, слева). Игра «5 из 10».	1
41	Подвижные игры и эстафеты	1
42	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
43	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь.	1
44	Равновесие на рейке скамейки – ласточка. Подтягивание в висе.	1
45	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
46	Корригирующая гимнастика для стоп ног.	1
47	Оборот боком в сторону.	1
48	Полушпагат на рейке скамейки. Ориентировка во времени 1 мин.	1
49	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь.	1
50	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
51	Равновесие на рейке скамейки – ласточка. Подтягивание в висе.	1
52	ОРУ с гимнастическими палками на коврике. Корригирующая гимнастика для стоп ног.	1
53	Оборот боком в сторону. Полушпагат на скамейке руки в стороны	1
54	ОРУ с гимнастическими палками на коврике. Корригирующая гимнастика для стоп ног	1
55	Полушпагат на рейке скамейки. Ориентировка во времени 1 мин.	1
56	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим.	1
57	Передвижение по лыжне П2ШХ 1 км. Обучение ОБШХ на учебной лыжне	1
58	Значение лыжной подготовки для трудовой деятельности.	1
59	Совершенствование ОБШХ. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	1
60	Передвижение по лыжне применяя ОБШХ на спусках и склона 3 км.	1
61	Передвижение по лыжне 3 км.	1
62	Обучение повороту махом назад.	1
63	Спуск во всех стойках. «Проедь через ворота».	1
64	Поворот махом назад. Спуски во всех стойках лыжника.	1
65	Торможение плугом. Передвижение П2ШХ 1 км.	1
66	Торможение плугом. Спуск в средней стойке без палок.	1
67	Игра «Подбери палку». Передвижение с ускорением по указанным ориентирам.	1
68	Спуски и подъемы, торможение в условленном месте.	1
69	Передвижение по лыжне 3 км с ускорением от 40 до 60 м.	1
70	Совершенствование спусков и подъемов, поворотов переступанием на спусках.	1
71	Обучение падению – назад в бок.	1
72	Длительный лыжный переход 5 км.	1
73	Одновременный одношажный ход. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
74	Поворот упором – обучение. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
75	Баскетбол. Ведение мяча, остановка по сигналу в 2 шага. Передача броском об пол партнеру одной рукой сбоку из-за спины, через голову из-за спины.	1
76	Тактика защиты и нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
77	Бросок двумя сверху в кольца стоя на месте. Учебная игра.	1
78	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Поймай мяч» «Мяч капитану» «Кто больше и точнее»	1
79	Ведение с обводкой препятствий.	1
80	Игра под щитом – действия нападающих и защитников. Учебная игра.	1
81	Волейбол. Изучение отдельных приемов и передач игры.	1
82	Прием и передача мяча двумя сверху в парах стоя на месте.	1

83	Прием и передача мяча в движении вправо, влево. То же через волейбольную сетку.	1
84	Повтор приема и передачи через сетку.	1
85	Прием и передача мяча двумя снизу в парах, через сетку в парах.	1
86	Подачи в волейболе. Одна из них нижняя прямая подача. - работа с имитацией движения, - с мячом об стенку в обозначенное место, - в парах, - через сетку в парах.	1
87	Тройной прыжок.	1
88	Бег с низкого старта 60м	1
89	Ходьба на время.	1
90	Бег с преодолением препятствий.	1
91	Эстафета 4 x 60 м	1
92	Ходьба строевым шагом. Медленный бег 10 мин.	1
93	Прыжки через препятствие на одной ноге.	1
94	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1
95	Ходьба с ускорением на отрезках 60 м 5 раз.	1
96	Медленный бег 12 мин.	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Ходьба группой наперегонки.	1
99	Челночный бег.	1
100	Медленный бег. Бег на 100 м с разного старта на время	1
101	Кросс: - 100 м девочки, - 500 м мальчики.	1
102	Толкание набивного мяча со скачка.	1

9 класс

№	Тема урока	Количество часов
1	Вводный и первичный инструктаж по ОТ,ТБ,ППБ. Т/б и правила поведения на уроках по физкультуре и л/атлетике. Спортивная ходьба по кругу стадиона. Челночный бег.	1
2	Ходьба с ускорением на отрезках. Медленный бег 10 мин. Выпрыгивание вверх из положения приседа с набивным мячом.	1
3	Низкий старт на 100 м. Кросс – 500 м. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед. Дотянись до кольца.	1
4	Бег с ускорением 4 x 60 м.Прыжок в длину с разбега.	1
5	Ходьба с сохранением осанки. Бег по пересеченной местности 800 м.Толкание набивного мяча из-за головы.	1
6	Ходьба с ускорением на отрезок в 50 м.	1
7	Бег 100 м с разного старта.	1
8	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1
9	Бег с ускорениями: 2 x 60 м, 2 x 100 м.	1
10	Метание мяча на дальность. П.и. «Попади в цель».	1
11	Медленный бег – 10 мин.	1
12	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту на результат.	1
13	Толкание набивного мяча из-за головы из положения сидя и стоя.	1
14	Ходьба и бег по пересеченной местности	1
15	Тест на подтягивание. Прыжок в длину с места. Отжимание – девочки.	1
16	Эстафета 4 x 60 м.	1
17	ОФП – подтягивание, отжимание, пресс, прыжки	1
18	Подвижные игры на метание. «Дотянись до предмета».	1
19	Эстафета точно в руки.	1
20	Ходьба, бег на скорость – 100м	1
21	Специальная беговая подготовка.	1

22	Т/б на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения – перестроения.	1
23	Ходьба вальсовым шагом. ОРУ со скамейкой и на скамейке.	1
24	Равновесие – приседания на скамейке, руки за голову, спина прямая, удерживаться 30 сек. ОФП – подтягивания (мальчики), отжимания (девочки).	1
25	Ходьба с сохранением осанки.	1
26	Бег прямым галопом. Размыкание уступами.	1
27	ОРУ на развитие гибкости (на ковриках). Тест на гибкость.	1
28	Ходьба и бег приставными шагами.	1
29	ОРУ со скакалками. Вис прогнувшись, вис согнувшись.	1
30	Подтягивание на руках (мальчики), подтягивание прямых ног в висе (девочки).	1
31	Ходьба вальсовым шагом, с сохранением осанки.	1
32	Бег подскоками. ОРУ на ковриках.	1
33	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
34	Бег шагами польки. ОРУ на ковриках. Мост из положения лежа на спине.	1
35	Длинный кувырок вперед. Стойка на предплечьях.	1
36	Ходьба и бег с изменением направления движения. ОРУ с гимнастическими палками.	1
37	Корректирующая гимнастика. Равновесие: полу-шпагат на скамейке.	1
38	Строение тела человека. Гигиена тела человека.	1
39	Баскетбол. Ведение мяча – остановка, в 2 шага – бросок в кольцо. Ловля, ведение, остановка, бросок.	1
40	Передача двумя от груди в парах. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
41	Ведение с обводкой препятствий.	1
42	Бросок двумя снизу в движении.	1
43	Учебная игра с упрощенными правилами.	1
44	Броски в кольцо с разных позиций (справа, слева). Игра «5 из 10».	1
45	Подвижные игры и эстафеты	1
46	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
47	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь	1
48	Подтягивание в висе.	1
49	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
50	Корректирующая гимнастика для стоп ног.	1
51	Полу-шпагат на рейке скамейки. Ориентировка во времени 1 мин.	1
52	Упражнения на развитие силы рук – с отягощением гирьками в одной руке.	1
53	Опорный прыжок через препятствие ноги врозь.	1
54	Равновесие на рейке скамейки – ласточка. Подтягивание в висе.	1
55	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
56	Корректирующая гимнастика для стоп ног.	1
57	ОРУ с гимнастическими палками на коврике.	1
58	Корректирующая гимнастика для стоп ног. Оборот боком в сторону.	1
59	Полу-шпагат на рейке скамейки.	1
60	Т/б на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим.	1
61	Передвижение по лыжне П2ШХ 1 км. Обучение ОБШХ на учебной лыжне	1
62	Значение лыжной подготовки для трудовой деятельности.	1
63	Совершенствование ОБШХ. Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.	1
64	Передвижение по лыжне применяя ОБШХ на спусках и склоне 3 км.	1
65	Передвижение П2ШХ 1 км.	1
66	Передвижение по лыжне 3 км.	1
67	Обучение повороту махом назад.	1
68	Спуск во всех стойках. « Проедь через ворота».	1

69	Поворот махом назад. Спуски во всех стойках лыжника.	1
70	Торможение плугом. Передвижение П2ШХ 1 км.	1
71	Торможение плугом. Спуск в средней стойке без палок.	1
72	Игра «Подбери палку». Передвижение с ускорением по указанным ориентирам.	1
73	Спуски и подъемы, торможение в условленном месте.	1
74	Передвижение по лыжне 3 км с ускорением от 40 до 60 м.	1
75	Совершенствование спусков и подъемов, поворотов переступанием на спусках.	1
76	Обучение падению – назад в бок.	1
77	Длительный лыжный переход 5 км.	1
78	Одновременный одношажный ход. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
79	Поворот упором – обучение. Передвижение по лыжне с применением ООШХ.	1
80	Баскетбол. Ведение мяча, остановка по сигналу в 2 шага. Передача броском об пол партнеру одной рукой сбоку из-за спины, через голову из-за спины	1
81	Тактика защиты и нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
82	Эстафеты с ведением мяча между стойками.	1
83	Бросок двумя сверху в кольцо, стоя на месте. Учебная игра.	1
84	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Поймай мяч» «Мяч капитану» «Кто больше и точнее»	1
85	Ведение с обводкой препятствий	1
86	Игра под щитом – действия нападающих и защитников. Учебная игра.	1
87	Волейбол. Изучение отдельных приемов и передач игры.	1
88	Прием и передача мяча двумя сверху в парах стоя на месте.	1
89	Повтор приема и передачи через сетку.	1
90	Прием и передача мяча двумя снизу в парах, через сетку в парах.	1
91	Подачи в волейболе. Одна из них нижняя прямая подача. - работа с имитацией движения, - с мячом об стенку в обозначенное место, - в парах, - через сетку в парах.	1
92	Тройной прыжок.	1
93	Бег с низкого старта 60м	1
94	Бег с преодолением препятствий	1
95	Эстафета 4 x 60 м	1
96	Прыжки через препятствие на одной ноге.	1
97	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием	1
98	Медленный бег 12 мин. Прыжок в длину с разбега.	1
99	Челночный бег. Медленный бег.	1
100	Бег на 100 м с разного старта на время	1
101	Кросс: - 100 м девочки, - 500 м мальчики	1
102	Толкание набивного мяча со скачка.	1

Оценочные средства (контрольно-измерительные материалы)

В процессе физического развития предусмотрен педагогический контроль здоровья, позволяющий выявить динамику физического развития и физической подготовленности детей за весь период обучения. С этой целью два раза в год проводится тестирование физической подготовленности по следующим видам контрольных упражнений: определение силы кисти, прыжок в длину с места, бег 30 метров на время, метание мяча в цель, метание мяча на дальность.

Мальчики

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс		9 класс			
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	161 - 170	141 - 160	135 - 140	166 - 175	146 - 165	140 - 145	171 - 190	146 - 170	135 - 145	186-215	156-185	150-155	191-205	171-190	160-170
Бег 30 м на время	8.8 — 8.2	9.4 — 8.9	9.5 и более	9.6 — 9.4	9.9. - 9.7	10.0 — 10.8	9.4 — 9.0	9.7. - 9.5	9.8. более	9.4-9.0	9.5-9.0	9.6 более	9.4-9.0	9.7-9.5	9.8 более
Метание мяча на дальность	35 - 30	29 - 25	24 - 20	25 - 30	24 - 20	15 - 18	35 - 40	25 - 30	18 - 20	35-40	25-30	18-20	35-40	25-30	18-20
Метание мяча в цель	5	4	3	5	3	2	5	4	2	5	4	3	5	4	2

Девочки

Класс	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Сила кисти	15	12	10	20	18	15	25	20	18	30	24	18	35	25	20
Прыжок в длину с места	146 - 160	132 - 145	125 - 130	151 - 170	136 - 150	120 - 125	151 - 170	126 - 150	120 - 125	166-180	136-165	130-135	166-170	141-165	135-140
Бег 30 м на время	12.4 — 11.8	12.7 — 12.5	12.8 более	10.3 - 10.1	11.2 — 10.8	12.3 — 11.4	11.9-11.3	12.5-12.0	12.6 более	103-10.1	11.2-10.8	12.3 - 11.4	10.3-10.1	11.2-10.8	12.3-11.4
Метание мяча на дальность	23 - 25	19 - 22	18 - 15	20 - 18	13 - 15	12 - 10	22-25	18-20	15-12	22-25	18-20	15-12	22-25	18029	15-12
Метание мяча в цель	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1	4	3	1

