

Краснодарский край
муниципальное образование Брюховецкий район
ст. Переясловская

Государственное казенное специальное учебно-воспитательное
учреждение закрытого типа общеобразовательная школа
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 29 августа 2019 года протокол № 1
Председатель

Н. А. Лысенков



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для обучающихся с ОВЗ
(легкой умственной отсталостью)

По физической культуре

Уровень образования (класс) основное общее (5-9 классы)

Количество часов 510

Учитель Будюк Николай Евгеньевич

Программа разработана на основе авторской программы по физической культуре для 5-9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В.М. Мозгового. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. / Под ред. В.В. Воронковой. - М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2011.- Сб. 1

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни (6 ч)

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Общее представление о физической подготовке и нагрузке. Организация пеших туристических походов, бережное отношение к природе.

История Олимпийских игр. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Гимнастика и акробатика (19 ч)

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

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

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

Лёгкая атлетика (28 ч)

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры (33 ч)

Пионербол (8 часов). Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол(12 часов). Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Мини-футбол (10 часов). Ознакомление с правилами и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Удары по воротам. Игра вратаря. Учебная игра.

Подвижные игры (3 часа)

и игровые упражнения в процессе уроков

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

Кроссовая подготовка (10 ч)

Медленный бег в равномерном темпе по пересеченной местности до 4 мин, Бег в медленном темпе парами. Подвижные игры для развития выносливости. Кроссовый бег 200-400 метров.

Региональный компонент Лапта (6ч.)

Правила игры. Перебежки через поле. Броски мяча. Увертывание от мяча. Ловля свечи.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Тест 1 -бег 30м - 60 метров

Тест 2- сила кисти (правой, левой)

Тест 3 – прыжок в длину с места

Тест 4 – Метание на дальность

Тест 5 – бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни (6ч)

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Организация пеших туристических походов, бережное отношение к природе. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика (19ч)

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;

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

Лёгкая атлетика (28ч)

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг

Подвижные и спортивные игры (33ч)

Пионербол (8 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра..

Баскетбол (15часов). Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по кольцу двумя руками снизу и от груди с места. Бросок мяча по кольцу после ведения. Личные действия игроков в защите и нападении. Подвижные игры с элементами баскетбола' "Не давай мяч водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди.

Мини-футбол (10 ч). Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Повороты, ускорения. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка (10 ч)

Ходьба в чередовании с бегом по пересеченной местности 1 км. Медленный бег по пересеченной местности до 4 мин. Подвижные игры для развития выносливости. Кроссовый бег 300—500 м.

Региональный компонент. Лапта (6ч.)

Правила игры. Перебежки через поле. Броски мяча. Увертывание от мяча. Ловля свечи. Осаливание.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Тест 1 -бег 30м - 60 метров

Тест 2-сила кисти (правой, левой)

Тест 3 – прыжок в длину с места

Тест 4 – Метание на дальность

Тест 5 – бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни (6 ч.)

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Организация пеших туристических походов, бережное отношение к природе.

Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика (19 ч)

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

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

Лёгкая атлетика (28 ч)

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

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

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

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

Подвижные и спортивные игры (33 ч)

Волейбол (8 часов). Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на ме-

сте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Отбивание мяча снизу двумя руками. Нижняя подача. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Баскетбол (15 часов). Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча по кольцу (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Мини-футбол (10 часов). Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Кроссовая подготовка (10 ч)

Медленный бег по пересеченной местности до 5 мин; кроссовый бег на 500, 1000 м.

Региональный компонент Лапта (6 ч.)

Правила игры. Перебежки через поле. Увертывание от мяча. Ловля свечи. Удар битой по мячу. Осаливание.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тест 1 -бег 30м - 60 метров

Тест 2 -сила кисти (правой, левой)

Тест 3 -прыжок в длину с места

Тест 4 -Метание на дальность

Тест 5 -бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни (6 ч)

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Организация пеших туристических походов, бережное отношение к природе. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Самоконтроль . Контроль за состоянием своего здоровья. История Олимпийских игр . Общее представление о физической подготовке и нагрузке. Вредные привычки.

Гимнастика и акробатика (19 ч)

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

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

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

Лёгкая атлетика (28ч)

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры (33ч)

Волейбол (8 ч) .Техника приема и передачи мяча и подачи. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетку, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол (15 ч) Правильное ведение мяча с передачей, бросок по кольцу. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по кольцу в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски по кольцу с разных позиций и расстояния. Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра по упрощенным правилам.

Мини-футбол (10 ч) Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка (10 ч)

Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Медленный бег по пересеченной местности до 6 мин. Кроссовый бег на 500—1000 м

Региональный компонент. Лапта (6ч.)

Правила игры. Перебежки через поле. Увертывание от мяча. Ловля свечи. Удар битой по мячу.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Тест 1 - бег 30м - 60 метров

Тест 2 - сила кисти (правой, левой)

Тест 3 – прыжок в длину с места

Тест 4 – Метание на дальность

Тест 5 – бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

Физическая культура и основы здорового образа жизни (6 ч)

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ. Общее представление о физической подготовке и нагрузке. Вредные привычки. Влияние занятий спортом на готовность ученика трудиться. Понятие « Здоровый образ жизни». Организация пеших туристических походов, бережное отношение к природе.

История Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы.

Гимнастика и акробатика (19 ч)

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с большими обручами;
- с малыми мячами;

- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

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

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

Лёгкая атлетика (28 ч)

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м).

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 30—45с)

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

Подвижные и спортивные игры (33ч)

Волейбол (10ч). Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.

Баскетбол (13ч) Понятие о тактике игры. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Трехочковый бросок. Штрафной бросок. Подбирание отскочившего мяча от щита. Тактические действия игроков в защите и нападении. Учебная игра.

Мини-футбол(10 ч). Совершенствование ранее изученных приёмов. Поня-

тие о тактике игры. Игра в тройках. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Кроссовая подготовка (10ч)

Ходьба и бег по пересеченной местности от 3 до 4 км. Медленный бег по пересеченной местности до 8 мин. Кросс: мальчики -1000 м; девушки -800 м.

Региональный компонент Лапта(6ч.)

Правила игры. Перебежки через поле. Увертывание от мяча. Ловля свечи. Удар битой по мячу. Игра.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:

Тест 1 - бег 30м—60 м

Тест 2 – прыжок в длину с места

Тест 3 - сила кисти (правой, левой)

Тест 4 – Метание на дальность

Тест 5 – бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

| № п/п | Разделы, темы | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|-----------|--|--------------|---|
| I | Основы знаний о физической культуре | 6 | Закрепление правил поведения в зале, на площадке. Подготовка формы, переодевание Знакомство с новыми названиями снарядов и гимнастических элементов Закрепление правильной осанки, ходьбы, бегом, метания, прыжков Изучение истории Олимпийских игр |
| II | Физическое совершенствование | | |
| 1 | Общеразвивающие | | Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при |

| | | | |
|------------|--|-----------|---|
| | упражнения, упражнения на осанку, коррекцион- ные и корри- гирующие | | <p>ходьбе</p> <p>Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).</p> <p>Полное углубленное дыхание</p> <p>Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук</p> <p>Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным</p> |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 19 | <p>Строевые упражнения</p> <p>Основные положения движения головы, конечностей, туловища.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Висы.</p> <p>Упоры</p> <p>Переноска груза и передача предметов</p> <p>Танцевальные упражнения</p> <p>Лазания и перелезания</p> <p>Равновесие</p> <p>Прыжки</p> <p>Упражнение на координацию</p> |
| 3 | Легкая атлетика | 28 | <p>Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом</p> <p>Изучение разных видов ходьбы.</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)</p> <p>Прыжки через скакалку, в длину, высоту.</p> <p>Метание</p> |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 33 | |
| 4.1 | Пионербол | 8 | <p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу</p> <p>Учебная игра</p> |
| 4.2 | Мини-футбол | 10 | <p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.</p> |
| 4.3 | Баскетбол | 12 | <p>Знакомство с правилами игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на ме-</p> |

| | | | |
|-----|----------------------|-----|--|
| | | | сте двумя руками, повороты на месте. |
| 4.4 | Подвижные игры | 3 | |
| 5 | Кроссовая подготовка | 10 | Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости. |
| 6 | Лепта | 6 | Перебежки через поле. Броски мяча. Увертывание от мяча. Ловля свечи. Удар битой по мячу. |
| | ИТОГО | 102 | |

6 класс

| № п/п | Разделы, темы | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|-------|---|--------------|--|
| I | Основы знаний о физической культуре | 6 | Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. |
| II | Физическое совершенствование | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие | | <p><u>Строевые упражнения.</u> Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 19 | <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> прогибание туловища, взмахи ног.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; |

| | | | |
|---|-----------------|----|--|
| | | | <p>- опорный прыжок;</p> <p>-развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</p> |
| 3 | Легкая атлетика | 28 | <p><u>Ходьба.</u> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.</p> <p><u>Бег.</u> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.</p> <p><u>Прыжки.</u> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p> <p><u>Метание.</u> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p> |
| 4 | Пионербол | 8 | <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра</p> <p>Получение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.</p> |
| 5 | Баскетбол | 12 | <p>Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты</p> |

| | | | |
|---|----------------------|------------|--|
| | | | с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). |
| 6 | Мини-футбол | 10 | Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра. |
| 7 | Кроссовая подготовка | 10 | Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости. |
| 8 | Лепта | 6 | Перебежки через поле. Броски мяча. Увертывание от мяча. Ловля свечи. Удар битой по мячу. |
| | ИТОГО | 102 | |

7 класс

| № п/п | Разделы, темы | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|-------|---|--------------|---|
| I | Основы знаний о физической культуре | 6 | Знакомство: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр. |
| II | Физическое совершенствование | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие | | <p><u>Строевые упражнения.</u> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 19 | <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> |

| | | | |
|---|-----------------|----|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| 3 | Легкая атлетика | 28 | <p><u>Ходьба.</u> Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p> <p><u>Бег.</u> Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.</p> <p><u>Прыжки.</u> Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.</p> <p><u>Метание.</u> Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</p> |
| 4 | Волейбол | 8 | Изучение правил и обязанностей игроков; техники игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. |
| 5 | Мини-футбол | 10 | Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра. |
| 6 | Баскетбол | 12 | Закрепление основных правил игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; |

| | | | |
|---|----------------------|------------|--|
| | | | ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. |
| 7 | Кроссовая подготовка | 10 | Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м |
| 8 | Лепта | 6 | Перебежки через поле. Броски мяча. Увертывание от мяча. Ловля свечи. Удар битой по мячу. |
| | ИТОГО | 102 | |

8 класс

| № п/п | Разделы, темы | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|-------|---|--------------|---|
| I | Основы знаний о физической культуре | 6 | Закрепление знаний: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. |
| II | Физическое совершенствование | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие | | <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 19 | <u>Строевые упражнения.</u> Закрепление всех видов построений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Взмахи |

| | | | |
|---|-----------------|----|--|
| | | | <p>ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| 3 | Легкая атлетика | 28 | <p><u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.</p> <p><u>Бег.</u> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.</p> <p><u>Прыжки.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".</p> <p><u>Метание.</u> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.</p> |
| 4 | Баскетбол | 12 | <p>Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с об-</p> |

| | | | |
|---|----------------------|----|---|
| | | | водкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. |
| 5 | Волейбол | 8 | Закрепление техники приема и передачи мяча и подачи.. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Поддачи нижняя и верхняя прямые. |
| 6 | Мини-футбол | 10 | Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра. |
| 7 | Кроссовая подготовка | 10 | Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. |
| 8 | Лапта | 6 | Перебежки через поле. Броски мяча. Увертывание от мяча. Ловля свечи. Удар битой по мячу. |

9 класс

| № п/п | Разделы, темы | Кол-во часов | Основные виды учебной деятельности |
|-------|---|--------------|---|
| I | Основы знаний о физической культуре | 6 | Закрепление знаний: Понятие спортивной этики. Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр |
| II | Физическое совершенствование | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие | | <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u> — с гимнастическими палками; |

| | | | |
|---|------------------------------------|----|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 19 | <p><u>Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.</p> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| 3 | Легкая атлетика | 28 | <p><u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.</p> <p><u>Бег.</u> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.</p> <p><u>Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.</p> <p><u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).</p> |
| 4 | Баскетбол | 12 | Практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. |

| | | | |
|---|----------------------|------------|---|
| 5 | Волейбол | 8 | Закрепление техники приема и передачи мяча и подачи. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. |
| 6 | Мини- футбол | 10 | Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра. |
| 7 | Кроссовая подготовка | 10 | Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м. |
| 8 | Ланта | 6 | Перебежки через поле. Броски мяча. Увертывание от мяча. Ловля свечи. Удар битой по мячу. |
| | ИТОГО | 102 | |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей технологии,
физической культуры и ОБЖ
ГКСУВУЗТ ОШ КК
от 29 августа 2019 года №1

М.Г. Слисаренко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

В.Ю. Угрюмова

29 августа 2019 года