

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Устьянская средняя общеобразовательная школа

МКОУ Устьянская СОШ

РАССМОТРЕНО Руководитель ПП  Костюк Е.А. Протокол №1 от «19» 08 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Соколова Н.В. « 19 » 08 2024 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  Ермоленко В.С. Приказ №36 от «19» 08 2024 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6426872)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7-9 классов

(адаптированная)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7 класс

Пояснительная записка

Данная рабочая учебная программа по физической культуре разработана на основе программы для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида допущенной министерством образования РФ, гуманитарный издательский центр ВЛАДОС 2011 года, под редакцией В.Н. Мозгового.

Программа физического воспитания учащихся 7 специального (коррекционного) класса является продолжением программы подготовительного класса, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включаться в производительный труд.

Цель:

Подготовка школьников с нарушением интеллекта к дальнейшей самостоятельной жизни и труду.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения 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 статистических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Предлагаемая программа позволяет учесть специфику деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Программа предусматривает сочетание требований с уважением личности ребёнка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Занятия по физическому воспитанию направлены на проявление школьниками большой самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Содержание занятий исходит из конкретных задач обучения и особенности контингента обучающихся. Предполагается обеспечить активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.).

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры подбираются такие упражнения, которые систематически воздействуют на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

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

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

Успеваемость по предмету «физическая культура» 7 специальном (коррекционном) классе определяются отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Класс делится на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Особое внимание обращается на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре – мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специальной отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом ФАПа определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.).

У учителя имеется следующая документация: программа (базовая, авторская с учетом условий занятий), годовой план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование, поурочные планы-конспекты, журнал по ТБ 7 класса, план работы по физическому воспитанию на год.

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Программа рассчитана 102 часа в год (3 часа в неделю) основное содержание авторской программы нашло полностью отражение в данной рабочей программе.

Распределение учебного материала по разделам программы

7 класса

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	гимнастика, акробатика	легкая атлетика	подвижные и спортивные игры	лыжная подготовка	
7	13	25	47	20	105

Нормативно-правовые документы рабочей программы по физической культуре для специальных (коррекционных) классов:

- Закон «Об образовании» в Российской Федерации;
- Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2012 г. № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях»;
- Учебный план МКОУ Устьянской СОШ на 2024-2025 учебный год;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;

Планируемые результаты

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

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 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, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

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

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) обучающийся может быть переведён на обучение по индивидуальному плану или на АООП.

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 о 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 предложение способов 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.

7 класс

Основы знаний

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что такое двигательный режим. Самоконтроль его опасности при выполнении физических упражнений, основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Гимнастика

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, 2-шереножном строе, флангах. Дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.

Повороты направо при ходьбе на месте. Выполнения команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку: 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.

Дыхательные упражнения: регулирование дыхания при переносе груза. в упражнениях с преодолением препятствий. Сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

Упражнения в расслаблении мышц: рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах

Основные положения движения головы, конечностей, туловища: Фиксирование положения головы при быстрых сменах и. п. рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; пригибание с подниманием

ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинации из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками. Упражнения из и.п.: палка на лопатках, палка за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.

Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных и.п. (стоя, сидя, на коленях.). глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаг, скакалка над головой.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее.

Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Взмахи ногой вперед – назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком – строгий контроль со стороны учителя.

Простые и смешанные висы и упоры. Подростки : подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания танцевальных шагов. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг с подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

Лазание и перелезание. Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см). бег по коридору шириной 10-15 см. бег по скамейке с различными положениями рук с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60-70 см). простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см). вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2-3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3-4 шага «галоп» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок, согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движения.

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнения исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции), ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д). прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами.
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три.
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире, шаг!», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг».
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками.
- различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях.
- лазать по канату способом в два и три приема.
- переносить ученика строем.
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

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

Бег: Бег 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 100м – 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

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

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

Основные требования к знаниям , умениям и навыкам:

Учащиеся должны знать:

-значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега. Бег по виражу.

Учащиеся должны уметь:

- пройти в быстром темпе 20-30 мин.
- выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег.
- бежать с переменной скоростью 5 мин.
- равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание», выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м.
- выполнять толкание набивного мяча с места.

Лыжная подготовка.

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой»,

«полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м, игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям , умениям, навыкам

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия на трудовую деятельность учащихся.
- правила соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м.
- пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами.
- тормозить лыжами и палками одновременно.
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры.

Волейбол (7-9кл)

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как предупредить травмы.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

Баскетбол:

Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; выравнивание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении 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; ведения 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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Учащиеся должны знать:

-когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Подвижные игры и игровые упражнения

Коррекционные игры

«Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись»; «Запомни название».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.

«Кто проходил мимо»; «Стрелки»; «У нас на празднике»; «Сохрани позу»; «Кто точнее».

С бегом на скорость

«Кто впереди»; «Узнай кто это был»; «Догони ведущего»; эстафеты линейные и по кругу.

С прыжками в высоту, длину

«Нарушил порядок»; «Недопрыгнул»; «Запрещено».

С метанием мяча на дальность и в цель

«В четыре стойки»; «Ловкие и меткие».

С элементами пионербола и волейболами

«Перебросить в круг»; «Сохрани стойку».

С элементами баскетбола

«Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану».

Игры на снегу, льду

«Сохрани позу»; «Смелые ловкие», «Эстафета-сороконожка».

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и в системе дополнительного физкультурного воспитания

Утренняя гигиена зарядка, гимнастика до занятий.

Физкультминутки и физкультпаузы на уроках трудового обучения (5-7 упражнений малой интенсивности).

Прогулки. Игры спортивного характера.

Посещение занятий дополнительного физкультурно—оздоровительного образования (теннис, футбол, лыжи, гимнастика.)

Уровень физической подготовленности в 7 классе

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
		Мальчики			Девочки		
1	Прыжок в длину	168	165	162	150	145	138

2	Бег: 30 м.	5.41	5.36	5.50	5.69	5.84	6.00
3	Бег: 150 м.	27.66	28.51	29.36	31.13	32.12	33.02
4	Метание м/мяча	22	20	18	17	16	15
5	Подтягивание Д. скакалка (за 1 м.)	8	5	3	100	80	50
6	Пресс за 30 с.	28	25	20	18	15	12
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	15	14	8	6	5
8	Прыжок с разбега	280	260	220	260	220	180
9	Лыжи 500 м.	2.40	3.55	3.05	2.50	3.00	3.10

Итоговая отметка за практическую часть ставится как среднее арифметическое.

Литература

1. Программа для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида. ВЛАДОС, 2010 г. под ред. В.Н. Мозгового.

2. М. Я. Виленский. Физическая культура 5-7 классы (учебник). М.: Просвещение, 2012 г.

Учебно-практическое оборудование

1. Бревно гимнастическое напольное.
2. Козел гимнастический.
3. Канат для лазанья.
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
5. Стенка гимнастическая.
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м.).
7. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты).
8. Мячи: набивные весом 1 кг. малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.

9. Палка гимнастическая.
10. Скакалка детская.
11. Мат гимнастический.
12. Гимнастический подкидной мостик.
13. Кегли.
14. Обруч детский.
15. Рулетка измерительная.
16. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
17. Лыжи детские (с креплениями и палками).
18. Щит баскетбольный тренировочный.
19. Сетка волейбольная.

**Календарно-тематическое планирование
на 2024-2025 учебный год
7 класс**

№ урока	Тема урока	Дата
1 четверть – 27 часов		
Легкая атлетика -12 часов		
1	Легкая атлетика ТБ.	3.09

2	Ходьба в различном темпе.	4.09
3	Ходьба «змейкой».	5.09
4	Ходьба в темпе музыки.	10.09
5	Ходьба с изменением частоты.	11.09
6	Бег с низкого старта.	12.09
7	Медленный бег 40 метров.	17.09
8	Бег на 60 метров.	18.09
9	Бег на 100 метров.	19.09
10	Бег на 80 м.	24.09
11	Кроссовый бег 500-1000 м.	25.09
12	Прыжки вверх во время бега.	26.09
Спортивные игры (баскетбол) – 15 часов		
13	Т.Б. Спортивные игры.	1.10
14	Бег с изменением направления.	2.10
15	Повороты на месте вперед	3.10
16	Передача мяча в движении.	8.10
17	Т.Б. на уроках баскетбола.	9.10
18	Бег с изменением направления.	10.10
19	Ловля мяча двумя руками.	15.10
20	Передача мяча в парах и тройках.	16.10
21	Ведение мяча с изменением высоты.	17.10
22	Ведение мяча после ловли в движении.	22.10
23	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча.	23.10
24	Передача мяча в парах	24.10
2 четверть – 21 час		
25	Двухсторонняя игра в баскетбол.	5.11
26	Учебная игра в баскетбол.	6.11
27	Игра в баскетбол.	7.11
Гимнастика – 13 часов		
28	Т. Б. на уроках гимнастики.	12.11
29	Повороты направо, налево.	13.11
30	Повороты кругом в приседании.	14.11
31	Упражнения с преодолением препятствий.	19.11
32	Упражнения с гимнастическими палками.	20.11
33	Пружинистые наклоны.	21.11
34	Перекатывание мяча сидя.	26.11
35	Упражнения на гимнастической скамейке.	27.11
36	Упражнения на гимнастической стенке.	28.11

37	Подтягивания на перекладине.	3.12
38	Стойка на руках с помощью.Подтягивания на перекладине.	4.12
39	Передача мяча.	5.12
40	Чередование ходьбы.	10.12
Спортивные и подвижные игры (баскетбол) – 8 часов		
41	Ведения мяча с изменением направления.	11.12
42	Броски мяча в корзину.	12.12
43	Двухсторонняя игра в баскетбол	17.12
44	Передача мяча в движении	18.12
45	Передача мяча в движении	19.12
46	Учебная игра в баскетбол	24.12
47	Учебная игра в баскетбол	25.12
48	Учебная игра в баскетбол	26.12
3 четверть – 32 часа		
Лыжная подготовка – 20 часов		
49	Лыжная подготовка ТБ..	
50	Одновременный одношажный ход.	
51	Совершенствование торможением «плугом».	
52	Передвижение в быстром темпе.	
53	Повороты, повторное передвижение.	
54	Передвижение до 2 км.	
55	Лыжные эстафеты.	
56	Передвижение в быстром темпе.	
57	Координация движения.	
58	Ходьба в быстром темпе.	
59	Ходьба на лыжах.	
60	Совершенствование двухшажного хода.	
61	Совершенствование попеременного хода.	
62	Контрольный бег 1 км.	
63	Передвижения на лыжах.	
64	Эстафета на кругу.	
65	Совершенствование попеременного хода.	
66	Ходьба на лыжах	
67	Контрольный бег 1-2 км.	
68	Лыжные эстафеты.	
Спортивные и подвижные игры (волейбол) – 12 часов		
69	Спортивные игры ТБ.	

70	Верхняя передача мяча.	
71	Закрепления подачи мяча.	
72	Верхняя подача мяча.	
73	Закрепление подачи мяча.	
74	Верхняя подача мяча.	
75	Нижняя прямая подача.	
76	Верхняя прямая подача.	
77	Учебная игра.	
78	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
79	Учебная игра в волейбол	
80	Закрепление учебной игры в волейбол.	
4 четверть – 25 часов		
Легкая атлетика – 4 часа		
81	Метание набивного мяча.	
82	Запрыгивание на препятствия.	
83	Прыжки со скакалкой.	
84	Прыжки в высоту.	
Спортивные и подвижные игры (волейбол) – 12 часов		
85	Верхняя передача мяча.	
86	Перемещение в игре.	
87	Закрепление передачи мяча.	
88	Техника игры в волейбол.	
89	Учебная игра по правилам.	
90	Техника волейбола.	
91	Учебная игра в волейбол	
92	Учебная игра в волейбол	
93	Учебная игра в волейбол	
94	Сдача нормативов в рамках промежуточной аттестации	
95	Верхняя прямая подача	
96	Верхняя нижняя подача	
Лёгкая атлетика – 9 часов		
97	Толкание набивного мяча.	
98	Метание набивного мяча и малого в цель.	
99	Метание малого мяча на дальность.	
100	Кроссовый бег на 500-1000 м.	
101	Бег 30 м.	
102	Бег 40 м. Стартовый разгон с плавным	

	переходом.	
Всего уроков		102

Пояснительная записка

Данная рабочая учебная программа по физической культуре разработана на основе программы для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида допущенной министерством образования РФ, гуманитарный издательский центр ВЛАДОС 2011 года, под редакцией В.Н. Мозгового.

Программа физического воспитания учащихся 8 специального (коррекционного) класса является продолжением программы подготовительного класса, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включаться в производительный труд.

Цель: подготовка школьников с нарушением интеллекта к дальнейшей самостоятельной жизни и труду.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения 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 статистических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Предлагаемая программа позволяет учесть специфику деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры –чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Программа предусматривает сочетание требований с уважением личности ребёнка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Занятия по физическому воспитанию направлены на проявление школьниками большой самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Содержание занятий исходит из конкретных задач обучения и особенности контингента обучающихся. Предполагается обеспечить активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.).

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры подбираются такие упражнения, которые систематически воздействуют на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

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

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

Успеваемость по предмету «физическая культура» 8 специальном (коррекционном) классе определяются отношением ученика к занятиям, степенью сфорсированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре – мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специальной отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом ФАПа определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.).

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Программа рассчитана 102 часа в год (3 часа в неделю) основное содержание авторской программы нашло полностью отражение в данной рабочей программе.

Распределение учебного материала по разделам программы

8 класса

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	гимнастика, акробатика	легкая атлетика	подвижные и спортивные игры	лыжная подготовка	

7	22	28	35	20	105
---	----	----	----	----	-----

Нормативно-правовые документы рабочей программы по физической культуре для специальных (коррекционных) классов:

- Закон «Об образовании» в Российской Федерации;
- Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2012 г. № 1067 «Об учреждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях»;
- Учебный план МКОУ Устьянской СОШ на 2024-2025 учебный год;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;
- Устав МКОУ Устьянской СОШ.

Личностные и предметные результаты

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения программы 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 физической культуры

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры.

Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Минимальный уровень: ☐ представление о физической культуре как части общей культуры современного общества; ☐ осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; ☐ ☐ знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой; ☐ ☐ выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; ☐ ☐ использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств; ☐ ☐ планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; ☐ ☐ составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека; ☐ ☐ определение основных показателей состояния человека и его

физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений); □ □ представление о закаливании организма; □ знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований; □ □ выполнение строевых действий в шеренге и колонне; □ □ выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации); □ □ объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); □ □ выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя); □ □ выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями; □ □ выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности; □ □ участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства; □ □ знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью; □ □ объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); □ □ использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений.

8 класс

Основы знаний

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самоконтроль и его опасности при выполнении физических упражнений, основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Гимнастика – 22 часа.

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. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками

за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

Упражнения в расслаблении мышц. Прием саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно – силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращением туловища на месте и в движении. Соединение различных и.п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.

Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметом, на снарядах.

С гимнастическими палками. Из исходного положения – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена на двое). Прыжки с продвижением вперед – назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на место с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

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. Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на

голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры. Девочки : из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх – вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо- влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см).полу шпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохранения равновесия. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок – поворот налево (направо) – полу шпагат – встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны – два шага «галоп» с левой – два шага «галоп» с правой – прыжком упор присев, руки вниз – поворот налево (направо) в приседе – встать, руки на пояс – два приставных шага влево (вправо) – полу присед; руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90С (девочки).

Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90С (мальчики).

Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых, пространственных и временных предметов движения. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка.
- требования к строевому шагу.
- как перенести одного ученика двумя различными способами.
- фазы опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе.
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения.
- изменять направление движения по команде.
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снарядов..)
- выполнять простейшие комбинации на бревне.
- проводить анализ выполненного движения учащихся.

Легкая атлетика – 28 ч.

Ходьба.

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

Бег.

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

Прыжки.

Выпрыгивание и спрыгивание 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- 15 с). Прыжок в длину способом « согнув в ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом « перешагивание» подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или «перекидной»: схема техники 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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Учащиеся должны знать:

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах.
- как измерять давление, пульс.

Учащиеся должны уметь:

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе.
- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка – 20 ч.

(практический материал)

В зависимости от климатических условий.

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного безшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 мальчики), на кругу 150-200 м (1-2- девочки, 2-3 мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). игры на лыжах: « переставь флажок», «попади в круг», «кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Учащиеся должны знать:

- как правильно продолжить учебную лыжню.
- знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот «упором».
- сочетать попеременные ходы с одновременными.
- пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши).
- преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры – 35 ч.

Волейбол (7,8,9 кл).

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая

передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Учащиеся должны знать:

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил.
- правила игры в волейбол.

Учащиеся должны уметь:

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

Баскетбол.

Правильное падение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим падением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением в перед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскакивающего 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 доставлением 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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять штрафные броски.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Коррекционные.

«Регулировщик», «снайпер», «словесная карусель», «прислушайся к сигналу», «обманчивые движения».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.

«запрещенные движения», «ориентир», «птицы».

С бегом на скорость.

«сбор картошки», « ловкие, смелые, выносливые», « точно в руки», «эстафеты».

С прыжками в высоту, длину.

«дотянись до веревочки», «сигнал», «сбей предмет».

С метанием мяча на дальность и в цель.

«попади в окошко», «символ», «снайпер».

С элементами баскетбола

«поймай мяч», «мяч капитану», « кто больше и точнее».

Игры на снегу, льду.

« пятнашки», «рыбаки и рыбки», « султанчики», «взаимная ловля»

Уровень физической подготовленности в 8 классе

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий «5»	средний «4»	низкий «3»	высокий «5»	средний «4»	низкий «3»
		Мальчики			Девочки		
1	Прыжок в длину	182	175	170	158	155	140
2	Бег: 30 м.	5.17	5.33	5.49	5.73	6.00	6.06
3	Бег: 150 м.	27.60	28.33	29.06	30.23	31.92	32.61
4	Метание м/мяча	27	22	20	18	16	15
5	Подтягивание (дев.) скакалка (за 1 м.)	8	7	6	150	140	130
6	Пресс за 30 сек.	29	27	20	28	25	20

7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	18	17	8	7	6
8	Броски набивного мяча	5.10	4.90	4.70	3.40	3.25	3.10
9	Лыжи 500м.	2.30	2.55	2.40	2.30	2.55	3.30
	1000м	10.10	10.20	10.35	11.35	11.55	12.00

Итоговая отметка за практическую часть ставится как среднее арифметическое.

Литература

1. Программа для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида. ВЛАДОС, 2010 г. под ред. В.Н.Мозгового.
2. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 класс (учебник) М.: Просвещение, 2012 г

Учебно – практическое оборудование

1. Бревно гимнастическое напольное.
2. Казел гимнастический
3. Канат для лазанья
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
5. Стенка гимнастическая
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
7. Комплект навесного оборудования

8. Мячи : набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные , футбольные.
9. Палка гимнастическая
10. Скакалка детская
11. Мат гимнастический
12. Гимнастический подкидной мостик
13. Кегли
14. Обруч детский
15. Рулетка измерительная
16. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
17. Лыжи детские
18. Щит баскетбольный тренировочный
19. Сетка волейбольная
20. Аптечка

Календарно-тематическое планирование
на 2024-2025 учебный год
8 класс

№ Урока	Тема урока	Дата
Легкая атлетика - 28 часов		
1	Легкая атлетика ТБ..	3.09
2	Ходьба на скорость.	4.09
3	Ходьба по залу.	5.09

4	Бег на 100 м.	10.09
5	Бег с ускорением, 60 м.	11.09
6	Кроссовый бег на 500-1000 м.	12.09
7	Бег с переменной скоростью.	17.09
8	Прыжки на одной ноге.	18.09
9	Выпрыгивания вверх.	19.09
10	Прыжки в длину с разбега.	24.09
11	Прыжки в высоту с разбега.	25.09
12	Броски набивного мяча.	26.09
13	Метание малого мяча.	01.10
14	Метание нескольких мячей.	02.10
15	Эстафета с элементами ходьбы.	3.10
16	Ходьба по пересеченной местности.	8.10
17	Бег 100м. ОРУ.	9.10
18	Эстафета 4 по 100 м.	10.10
19	Преодоление препятствий.	15.10
20	Прыжок в длину «согнув ноги».	16.10
21	Тройной прыжок с места.	17.10
22	Прыжок с разбега.	22.10
23	Толкания набивного мяча.	23.10
24	Передвижение по бревну.	24.10
25	Ходьба по гимнастической скамейке.	5.11
26	Опорный прыжок через «козла».	6.11
27	Построение в две колонны.	7.11
28	Лазанье по канату.	12.11

Гимнастика - 22 часа		
29	Т.Б. на уроке. Гимнастика.	13.11
30	Повороты на месте в движении.	14.11
31	Построение, перестроение.	19.11
32	Ходьба в различном темпе.	20.11
33	Лазанье по гимнастической стенке.	21.11
34	Ходьба приставными шагами.	26.11
35	Сочетание наклонов, поворотов.	27.11
36	Наклоны туловища.	28.11
37	Кувырок назад, сидя.	3.12
38	Упражнения со скакалками.	4.12
39	Упражнения с набивными мячами.	5.12
40	Упражнения на гимнастической скамейке.	10.12
41	Упражнения на гимнастической стенке.	11.12
42	Приседание на одной ноге.	12.12
43	Упражнения с гимнастическими палками.	17.12
44	Повороты на право, налево.	18.12
45	Стойка на голове.	19.12
46	Переноска нескольких снарядов.	24.12
47	Простейшее сочетание шагов.	25.12
48	Лазанье по гимнастической стенке.	26.12
49	Лазанье по канату.	
50	Эстафета с гимнастическими упражнениями.	
Лыжная подготовка -20 часов		
51	Т.Б. Лыжная подготовка.	

52	Одновременный бесшажный, одношажный ход.	
53	Одновременный, бесшажный ход.	
54	Повороты махом на месте.	
55	Прохождение спусков.	
56	Закрепление одношажного хода.	
57	Передвижение в быстром темпе.	
58	Передвижение по кругу.	
59	Выполнение поворотов.	
60	Закрепление поворотов.	
61	Прохождении дистанции.	
62	Преодоление на лыжах до 2км.	
63	Комбинированное торможения.	
64	Сочетание попеременных ходов.	
65	Закрепление попеременных ходов.	
66	Повороты при спуске.	
67	Закрепление поворотов.	
68	Одновременный бесшажный ход.	
69	Закрепление ходов.	
70	Торможение лыжами.	
Спортивная игра (волейбол) -18 часов		
71	Волейбол. ТБ. на уроке.	
72	Прием и передача мяча.	
73	Передача мяча в парах.	
74	Верхняя прямая передача.	
75	Передача мяча в прыжке.	

76	Прямой нападающий удар.	
77	Прыжки вверх с места	
78	Закрепления прыжков.	
79	Упражнения с набивными мячами.	
80	Учебная игра в волейбол	
81	Общеразвивающие упражнения	
82	Учебная игра в волейбол	
83	Передача мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку.	
84	Передача мяча в зонах 6-3-4, 5-3-4 через сетку после приема мяча.	
85	Подача мяча нижняя и верхняя прямая.	
86	Прием и передача мяча сверху, снизу в парах.	
87	Закрепления верхней передачи мяча.	
88	Учебная игра в волейбол	
Спортивная игра (баскетбол) -14 часов		
89	Т.Б. на уроках по баскетболу.	
90	Правильное ведение мяча с передачей.	
91	Ловля мяча двумя руками.	
92	Передача мяча двумя руками от груди в парах.	
93	Ведение мяча с обводкой препятствий.	
94	Подбирание мяча от щита при игре.	
95	Игра с набивными мячами.	
96	Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния.	
97	Ловля и передача мяча в парах.	
98	Ведения мяча в беге.	

99	Верхняя передача мяча.	
100	Сдача нормативов (промежуточная аттестация).	
101	Учебная игра в баскетбол.	
102	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	
Итого уроков		102

Пояснительная записка

Данная рабочая учебная программа по физической культуре разработана на основе программы для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида допущенной министерством образования РФ, гуманитарный издательский центр ВЛАДОС 2011 года, под редакцией В.Н. Мозгового.

Программа физического воспитания учащихся 9 специального (коррекционного) класса является продолжением программы подготовительного класса, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включаться в производительный труд.

Цель: подготовка школьников с нарушением интеллекта к дальнейшей самостоятельной жизни и труду.

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения 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 статистических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Предлагаемая программа позволяет учесть специфику деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры –чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Программа предусматривает сочетание требований с уважением личности ребёнка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Занятия по физическому воспитанию направлены на проявление школьниками большой самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Содержание занятий исходит из конкретных задач обучения и особенности контингента обучающихся. Предполагается обеспечить активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

При прохождении каждого раздела предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.).

В зависимости от условий работы подбираются упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры подбираются такие упражнения, которые систематически воздействуют на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

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

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

Успеваемость по предмету «физическая культура» 8 специальном (коррекционном) классе определяются отношением ученика к занятиям, степенью сфорсированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре – мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специальной отведенный журнал учета двигательной активности (ДА) и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом ФАПа определяются физкультурные группы.

Особый подход в обучении и принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.).

Исключительное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. В основе ее реализации лежит программный материал.

Программа рассчитана 102 часа в год (3 часа в неделю) основное содержание авторской программы нашло полностью отражение в данной рабочей программе.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала

других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование

в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

Распределение учебного материала по разделам программы

9 класса

Класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	гимнастика, акробатика	легкая атлетика	подвижные и спортивные игры	лыжная подготовка	
7	22	28	35	20	105

Нормативно-правовые документы рабочей программы по физической культуре для специальных (коррекционных) классов:

- Закон «Об образовании» в Российской Федерации;
- Приказ Министерства образования РФ от 19.12.2012 г. № 1067 « Об учреждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях»;
- Учебный план МКОУ Устьянской СОШ на 2024-2025 учебный год;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;
- Устав МКОУ Устьянской СОШ.

9 класс

Основы знаний

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Самоконтроль и его опасности при выполнении физических упражнений, основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Гимнастика – 22 часа.

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. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

Упражнения в расслаблении мышц. Прием саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно – силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных и.п. и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.

Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметам, на снарядах.

С гимнастическими палками. Из исходного положения – палка вертикально перед собой – выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена на двое). Прыжки с продвижением вперед – назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на место с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

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. Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Простые и смешанные висы и упоры. Девочки : из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания музыкальных шагов. Ритмический танец.

Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх – вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо- влево.

Равновесие. Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см).полу шпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохранения равновесия. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок – поворот налево (направо) – полу шпагат – встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны – два шага «галоп» с левой – два шага «галоп» с правой – прыжком упор присев, руки вниз – поворот налево (направо) в приседе – встать, руки на пояс – два приставных шага влево (вправо) – полу присед; руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90С (девочки).

Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90С (мальчики).

Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3-4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакции, дифференциация силовых, пространственных и временных предметов движения. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях , упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Учащиеся должны знать:

- что такое фигурная маршировка.
- требования к строевому шагу.
- как перенести одного ученика двумя различными способами.
- фазы опорного прыжка.

Учащиеся должны уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе.
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения.
- изменять направление движения по команде.
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снарядов..)
- выполнять простейшие комбинации на бревне.
- проводить анализ выполненного движения учащихся.

Легкая атлетика – 28 ч.

Ходьба.

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

Бег.

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

Прыжки.

Выпрыгивание и спрыгивание 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- 15 с). Прыжок в длину способом « согнув в ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом « перешагивание» подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом « перекат» или «перекидной»: схема техники 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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Учащиеся должны знать:

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах.
- как измерять давление, пульс.

Учащиеся должны уметь:

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе.
- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка – 20 ч.

(практический материал)

В зависимости от климатических условий.

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременногообезшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбиированное торможение лыжами и палками.

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

Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (

на кругу 300-400 м). игры на лыжах: « переставь флажок», «попади в круг», «кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Учащиеся должны знать:

- как правильно продолжить учебную лыжную.
- знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять поворот «упором».
- сочетать попеременные ходы с одновременными.
- пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши).
- преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры – 35 ч.

Волейбол (7,8,9 кл).

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление).

Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6-3-4(2), 5-3-4 через сетки 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Учащиеся должны знать:

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил.
- правила игры в волейбол.

Учащиеся должны уметь:

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

Баскетбол.

Правильное падение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим падением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением в перед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскакивающего 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 доставлением 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.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять штрафные броски.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения.

Коррекционные.

«Регулировщик», «снайпер», «словесная карусель», «прислушайся к сигналу», «обманчивые движения».

С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.

«запрещенные движения», «ориентир», «птицы».

С бегом на скорость.

«сбор картошки», « ловкие, смелые, выносливые», « точно в руки», «эстафеты».

С прыжками в высоту, длину.

«дотянись до веревочки», «сигнал», «сбей предмет».

С метанием мяча на дальность и в цель.

«попади в окошко», «символ», «снайпер».

С элементами баскетбола

«поймай мяч», «мяч капитану», « кто больше и точнее».

Игры на снегу, льду.

« пятнашки», «рыбаки и рыбки», « султанчики», «взаимная ловля»

Уровень физической подготовленности в 9 классе

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий «5»	средний «4»	низкий «3»	высокий «5»	средний «4»	низкий «3»
		Мальчики			Девочки		
1	Прыжок в длину	182	175	170	158	155	140
2	Бег: 30 м.	5.17	5.33	5.49	5.73	6.00	6.06
3	Бег: 150 м.	27.60	28.33	29.06	30.23	31.92	32.61
4	Метание м/мяча	27	22	20	18	16	15
5	Подтягивание (дев.) скакалка (за 1 м.)	8	7	6	150	140	130
6	Пресс за 30 сек.	29	27	20	28	25	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	19	18	17	8	7	6
8	Броски набивного мяча	5.10	4.90	4.70	3.40	3.25	3.10
9	Лыжи 500м.	2.30	2.55	2.40	2.30	2.55	3.30
	1000м	10.10	10.20	10.35	11.35	11.55	12.00

Итоговая отметка за практическую часть ставится как среднее арифметическое.

Литература

3. Программа для специальной (коррекционной) образовательной школы 8 вида. ВЛАДОС, 2010 г. под ред. В.Н.Мозгового.
4. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 класс (учебник) М.: Просвещение, 2012 г

Учебно – практическое оборудование

- 21.Бревно гимнастическое напольное.
- 22.Казел гимнастический
- 23.Канат для лазанья
- 24.Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- 25.Стенка гимнастическая
- 26.Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 27.Комплект навесного оборудования
- 28.Мячи : набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные , футбольные.
- 29.Палка гимнастическая
- 30.Скакалка детская
- 31.Мат гимнастический
- 32.Гимнастический подкидной мостик
- 33.Кегли
- 34.Обруч детский
- 35.Рулетка измерительная
- 36.Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
- 37.Лыжи детские
- 38.Щит баскетбольный тренировочный
- 39.Сетка волейбольная
- 40.Аптечка

Календарно-тематическое планирование

на 2024-2025 учебный год

9 класс

по физической культуре в 9 классе специальных (коррекционных) образовательных учреждений

№ п/п	Темы	Год	Четверти			
			I	II	III	IV
1	Легкая атлетика	21	14			7
2	Гимнастика	21		21		
3	Баскетбол	32	13		14	5
4	Волейбол	12				12
5	Лыжная подготовка	16			16	
	Итого	102	27	21	30	24

Содержание программного материала

Гимнастика и акробатика (21 час).

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 корректирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

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

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

Лёгкая атлетика (21 часа).

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин;

совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Лыжная подготовка (16 часов).

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

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

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

Подвижные и спортивные игры 45ч.

Волейбол (12 часов) Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол (33 часа). Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с

изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Задачи физического воспитания учащихся 5 - 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Календарно-тематическое планирование

на 2024-2025 учебный год

9 класс

1	Легкая атлетика	14	Дата
1	Легкая атлетика ТБ..	1	3.09
2	Высокий старт. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжки в длину.	1	4.09
3	Ускорения 4х60м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега.	1	5.09
4	Кроссовая подготовка 5 минут. Метание малого мяча 100-150 грамм с места.	1	10.09
1.5	Кроссовая подготовка 6 минут. Прыжки в длину с разбега	1	11.09
1.6	Кроссовая подготовка 7 минут. Метание малого мяча с разбега	1	12.09
1.7	Кроссовая подготовка 8 минут. Метание гранаты 500 г с места	1	17.09
1.8	Бег на средние дистанции 800 м. Метание гранаты 500 г с разбега	1	18.09
1.9	Эстафетный бег с этапом 100 метров. Прыжки в длину с разбега	1	19.09
1.10	Ускорения 3х100. Метание малого мяча в цель	1	24.09
1.11	Кросс - поход по пересеченной местности 3 км	1	25.09
1.12	Кросс 800 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	26.09
1.13	Эстафетный бег с этапом 200	1	1.10

	метров. Метание гранаты с места		
1.14	Низкий, высокий старт. Бег на скорость 100 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	02.10
2	Баскетбол	13	
2.1	Техника безопасности на баскетболе. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Игра в баскетбол.	1	3.10
2.2	Броски мяча по кольцу с места, после ведения. Игра в баскетбол.	1	8.10
2.3	Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления	1	9.10
2.4	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. учебная игра в баскетбол.	1	10.10
2.5	Ведение правой/левой, 2 шага, бросок в кольцо..	1	15.10
2.6	Ведение – ловля – передача – бросок в кольцо	1	16.10
2.7	Ведение мяча по прямой, бросок одной рукой в движении.	1	17.10
2.8	Ведение мяча с изменением скорости, броски по кольцу.	1	22.10
2.9	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1	23.10
24	Борьба за мяч: выбивание, вырывание.	1	24.10
2.11	Ведение мяча с изменением направления, броски	1	5.11

2.12	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, с сопротивлением.	1	6.11
2.13	Нападение быстрым прорывом, броски со средней дистанции.	1	7.11
3	Гимнастика	21	
3.1	Техника безопасности на гимнастике. Кувырки вперед и назад.	1	12.11
3.2	Стойка на лопатках.	1	13.11
3.3	Мост из положения лежа.	1	14.11
3.4	Кувырок назад в полушпагат.	1	19.11
3.5	Акробатические упражнения из 3-5 элементов.	1	20.11
3.6	Лазанье по канату в 3 приема.	1	21.11
3.7	Висы и упоры (простые и смешанные).	1	26.11
3.8	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	27.11
3.9	Махом одной, толчком, другой подъем переворотом на брусках.	1	28.11
3.10	Кувырки вперед, назад.	1	3.12
3.11	Комбинация в равновесии на гимнастической скамейке.	1	4.12
3.12	Опорные прыжки через «козла» гимнастического ноги врозь.	1	5.12
3.13	Лазанье по канату в 3 приема.	1	10.12
3.14	Полоса препятствий с перелезанием, кувырками,	1	11.12

	прыжками.		
3.15	Акробатическое упражнение из 5 элементов (кувырки, стойки, мост)	1	12.12
3.16	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	17.12
3.17	Лазанье по канату в 3 приема.	1	18.12
3.18	Простые и смешанные висы и упоры.	1	19.12
3.19	Простые и смешанные висы и упоры.	1	24.12
3.20	Простые и смешанные висы и упоры.	1	25.12
3.21	Акробатическое упражнение: кувырок вперед – стойка на лопатках – кувырок назад в полушпагат – кувырок вперед – перекат на спину – мост из положения лежа – перекат на живот – упор лежа – присев – прыжок вверх..	1	26.12
4	Баскетбол	14	
4.1	Техника ловли и передачи в парах, на месте, остановка прыжком. Игра в баскетбол.	1	
4.2	Ведение баскетбольного мяча по прямой, бросок одной рукой в движении. Игра в пионербол.	1	
4.3	Ведение с изменением направления, передачи в движении. Игра в пионербол.	1	
4.4	Передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча в движении.	1	

	Игра в баскетбол.		
4.5	Ведение баскетбольного мяча с изменением направления, бросок по кольцу с места.	1	
4.6	Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости, штрафной бросок. Игра в баскетбол.	1	
4.7	Ведение баскетбольного мяча левой/правой, броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол.	1	
4.8	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении.	1	
4.9	Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты отскока, броски двумя руками от головы.	1	
4.10	Ведение мяча левой, правой, 2 шага, бросок в кольцо. Игра в баскетбол.	1	
4.11	Борьба за отскочивший мяч после броска в кольцо. Игра в баскетбол. Практическое судейство.	1	
4.12	Действия защитников, броски мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол.	1	
4.13	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча и броски после ведения по кольцу. Игра в баскетбол.	1	
4.14	Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, с сопротивлением. Игра в баскетбол.	1	
5	Лыжная подготовка	16	

5.1	Техника безопасности и температурный режим при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	
5.2	Попеременный двушажный ход.	1	
5.3	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1	
5.4	Техника подъемов и спусков.	1	
5.5	Торможение плугом и упором.	1	
5.6	Спуски с поворотами в высокой стойке.	1	
5.7	Ускорения 4х100 м по пересеченной местности.	1	
5.8	Повороты на месте махом.	1	
5.9	Спуски с гор в средней и высокой стойке.	1	
5.10	Подъем «елочкой»	1	
5.11	Ускорения 2-3х300 м	1	
5.12	Эстафеты на лыжах.	1	
5.13	Смена лыжных ходов.	1	
5.14	Прохождение дистанции 2 км без учета времени.	1	
5.15	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах с ускорениями, со спусками и подъемами.	1	
5.16	Контрольный урок. Прохождение дистанции 2 км на время.	1	
6	Баскетбол	5	

6.1	Повторение различных передач. Игра в баскетбол.	1	
6.2	Броски по кольцу после ведения.	1	
6.3	Штрафной бросок.	1	
6.4	Передачи в парах в движении.	1	
6.5	Передача мяча с отскоком об пол. Игра в баскетбол.	1	
7	Волейбол	12	
7.1	Нижняя прямая подача.	1	
7.2	Техника передач мяча двумя руками сверху	1	
7.3	Техника приема мяча снизу после подачи.	1	
7.4	Передачи мяча сверху через сетку.	1	
7.5	Прием мяча снизу у сетки.	1	
7.6	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте.	1	
7.7	Верхняя прямая подача.	1	
7.8	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении.	1	
7.9	Блокирование мяча.	1	
7.10	Прямой нападающий удар через сетку с шагом.	1	
7.11	Сочетание перемещений и приемов.	1	
7.12	Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (3 серии по 5-10 раз).	1	
8	Легкая атлетика	8	

8.1	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов.	1	
8.2	Бег 60 м с низкого старта.	1	
8.3	Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов.	1	
8.4	Метание малого мяча 150 грамм с разбега 5-6 шагов.	1	
8.5	Медленный бег 10 минут.	1	
8.6	Челночный бег 6х10 м. прыжки в длину с разбега.	1	
8.7	Кросс 800 метров.	1	
8.8	Повороты на месте махом.	1	
	Всего	102	