

Приложение
к адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с БУП

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области
«Приморская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете
ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
(протокол № 01 от « 31 » августа 2021 г.)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 12
по ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»
от « 31 » августа 2020 г.

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
7-9 класс

г. Приморск
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» на основании следующих нормативно-правовых документов:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- 2.Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- 3.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- 4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" от 28.01.2021 N 2;
- 5.Инструктивно – методические рекомендации комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 20.08.2021 г. № 19 – 19495/2021 «Об организации деятельности в 2021/2022 учебном году»;
- 6.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 года № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- 7.Устав, лицензия ГБОУ ЛО «Приморская школа-интернат»;
- 8.Другие нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность образовательного учреждения.

Рабочая программа предназначена для обучающихся 7-9 классов специальной (коррекционной) школы 8 вида и составлена с учетом возрастных и психологических особенностей развития обучающихся, уровня их знаний и умений. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; основное содержание; требования к уровню подготовки учащихся; перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; календарно-тематическое планирования.

Согласно действующему Базисному учебному плану 2017 – 2018 учебного года рабочая программа предусматривает обучение:

Предмет: Физическая культура

Курс: базовый

Срок реализации программы: 3 лет.

Всего часов на изучение программы: 306 часов

Количество часов в неделю: 3 часа

Специфика программы:

Материал программы состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений).

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание.

Раздел «Гимнастика» состоит из строевых упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, элементов акробатических упражнений, лазания, висов, равновесий, опорных прыжков.

Раздел «Лыжная подготовка» включает передвижение на лыжах различными ходами, подъемы, спуски.

Раздел «Спортивные и подвижные игры» включает пионербол, волейбол, баскетбол, подвижные игры.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются с классом, под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. В целях контроля 2 раза в год проводятся проверочные испытания:

- подтягивание (сгибание-разгибание рук в упоре лежа)
- бег 30 метров
- бег 60 метров
- прыжок в длину с места
- гибкость позвоночника
- метание мяча на дальность
- прыжок в высоту

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

Основной целью преподавания физической культуры является: коррекция и компенсация нарушений физического развития, а также содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Программа формирует следующие задачи:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Виды и формы организации учебного процесса:

Базовыми подходами к преподаванию дисциплины являются системно - деятельностный, компетентностный, личностно-ориентированный. Приоритетными формами организации деятельности обучающихся являются: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа, практическая деятельность учащихся.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Принципы обучения:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий

Основные направления коррекционной работы:

- развитие пространственной ориентации, воображения и слухового восприятия;
- совершенствование движений и сенсомоторного развития
- развитие основных мыслительных операций, анализа и синтеза;
- коррекция связной устной речи;
- развитие творческих, коммуникативных и организаторских способностей;
- обогащение пассивного активного словарного запаса;
- коррекция эмоционально - личностной сфер, навыков самоконтроля, личностных качеств.

Содержание программы

№ п/п	Программный материал	Количество часов		
		7 класс	8 класс	9класс
1.	Гимнастика	24	24	24
2.	Легкая атлетика	30	30	30
3.	Подвижные игры	30	30	30
4.	Лыжная подготовка	18	18	18
	Всего	102	102	102

Вид программного материала	7КЛАСС	8КЛАСС	9КЛАСС
Основы знаний	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне,	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении	Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Понятия с спортивной этики.

Гимнастика Строевые упражнения.	фланге, дистанции. Размыкание уступами. Повороты при ходьбе на месте	на заданный интервал. Построение в две шеренги, размыкание ,перестроение в четыре шеренги.	Выполнение строевых команд, изученных за предыдущие годы. Стойка поперек на рейке гимнастической скамейке, выполнение упражнений. Фигурная маршировка.
Упражнения на осанку	Упражнения с удержанием груза на голове. Лазанье по гимнастической скамейке.	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.	Из положения, лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек на рейке гимнастической скамейке
Упражнения на дыхание	Регулирование дыхания при переноске груза. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера. Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при выполнении упражнений	Регулирование дыхания после длительных пробежек, при игре в футбол, баскетбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузках. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями.	Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Приемы саморасслабления напряженных мышц при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой.
Упражнения в расслаблении мышц	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных	Сочетание наклонов, поворотов, вращений	Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузке

Основны́е положения движения головы, конечностей туловища	групп при переноске груза	головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, метании, прыжках. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега. <i>С гимнастическими палками.</i> <i>Со скакалками</i> <i>С набивными мячами.</i> <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i>	Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различными положениями рук, продвижение в этом положении вперед, назад.
	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, метании, прыжках. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.	Кувырок назад из положения сидя(мальчики), стойка на голове с согнутыми ногами. Поворот направо и налево из положения «мост». Вис на канате. Вис на перекладине.	
орригирующие упражнения и общеразвивающие с предметами на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> <i>Со скакалками</i> <i>С обручами</i>	Передача набивного мяча в колонне между ног. Подготовка места занятий в зале.	<i>С гимнастическими палками.</i> <i>Со скакалками</i> <i>С обручами</i> <i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Акробатические упражнения. Кувырок назад из положения сидя(мальчики), стойка на голове с согнутыми ногами. Поворот

Акробатические упражнения Простые и смешанные висы и упоры Переноска груза и передача предметов Лазанье и перелезание Равновесие Опорный прыжок	<i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Стойка на руках (с помощью) для мальчиков переворот боком, - строгий контроль со стороны учителя Вис на канате. Вис на перекладине. Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале. Лазанье по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек. Преодоление препятствий с перелезанием через них. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейке. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.	Лазанье по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек на скорость Преодоление препятствий с перелезанием через них. Вскок в упор присев на бревно с сохранением равновесия. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом	направо и налево из положения «мост». Повторение ранее изученных висов и упоров Передача нескольких предметов в кругу. Подготовка места занятий в зале. Лазанье по канату на скорость. Лазанье в висе на руках по канату. Упражнение на бревне высотой до 100 сантиметров. Для девочек: вскок с опорой в
---	--	--	---

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	Прыжок, согнув ноги, через козла. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 180 градусов. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Ходьба змейкой по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 метров от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути с закрытыми глазами. Выполнение простых исходных положений. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях. Передача мяча в шеренге.	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Передача мяча в колонне различными способами.	сид на бревне, прыжки на одной ноге, другую назад, переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояние мостика от козла, коня. Поочередные однонаправленные движения рук. Поочередные разнонаправленные движения рук. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Прохождение отрезка до 10 метров от ориентира к ориентиру, за определенное количество шагов с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами.
Легкая атлетика Ходьба	Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба змейкой, ходьба с различными положениями туловища	Продолжительная ходьба в различном темпе. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы.	Пешие переходы по пересеченной местности. Ходьба с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

Бег	Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; медленный бег; кроссовый бег, бег по виражу, бег с преодолением препятствий.	Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; медленный бег; кроссовый бег, бег 100 метров с преодолением препятствий, эстафета 4 по 100 метров.	Бег на скорость 60 метров; бег на скорость 100 метров; эстафетный бег, медленный бег; кроссовый бег, бег на среднюю дистанцию.
	Прыжки	Спрыгивание с препятствия, многоскоки с места и с разбега Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 40 сантиметров. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.
	Метание	Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега. способом из-за головы через плечо с разбега. Метание набивного мяча весом до 2 килограмма двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча со скачка в сектор. Метание нескольких малых мячей в различные цели.	Метание утяжеленного мяча в цель. Метание утяжеленного мяча на дальность способом из-за головы через плечо с разбега. Метание мяча в цель из различных исходных положений. Толкание ядра.
Лыжная подготовка	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом»	Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование техники изученных ходов. Подъем полулесенкой, полувелочкой. Повторное передвижение в быстром темпе на различных	Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование техники изученных ходов. Передвижение на лыжах до 3

Коньки	Подъем полулесенкой, полулелочкой. Повторное передвижение в быстром темпе на различных отрезках. Лыжные эстафеты. Торможение лыжами и палками одновременно. Передвижение на лыжах до 2 километров (девочки), до 3 километров (мальчики). Влияние занятий конькобежным спортом на здоровье человека. Виды конькобежного спорта. Бег по прямой, бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движения руками. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Свободное катание до 300-400 метров. Бег на коньках на время 200 метров	отрезках. Лыжные эстафеты. Торможение лыжами и палками одновременно. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Передвижение на лыжах до 2 километров (девочки), до 3 километров (мальчики). Правила соревнований по конькам. Требование к технике бега со старта. Правила подготовки льда к занятиям. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Свободное катание до 300-400 метров. Бег на коньках на время 200 метров.	километров (девочки), до 4 километров (мальчики). Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносливости. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Свободное катание до 400-500 метров. Бег на коньках на время 400 метров.
Спортивные и подвижные игры Подвижные игры и	Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча. Учебная игра в волейбол. Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с	Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. Учебная игра в волейбол. Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Ведение мяча с обводкой препятствий.	Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча двумя руками снизу у сетки. Блокирование мяча Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра в волейбол. Баскетбол. Понятие о тактике игры; Практическое судейство. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков. Броски в корзину с разных позиций и

игровые упражнения	обводкой препятствий. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Коррекционные С элементами общеразвивающих упражнений 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 С бегом на скорость	Коррекционные С элементами общеразвивающих упражнений 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 С бегом на скорость	расстояния. Ведение мяча с обводкой препятствий. Коррекционные С элементами общеразвивающих упражнений 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 С бегом на скорость
--------------------	---	---	---

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 7 класса

Гимнастика.

Знать: как правильно выполнять размыкание уступами; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг», «Короче шаг», «Чаще шаг», «Реже шаг»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги»; различать фазы опорного прыжка; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем.

Легкая атлетика.

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

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

Лыжная подготовка.

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований по лыжи.

Уметь: координировать движения рук и туловища в одновременном двухшажном ходе; пройти в быстром темпе 160-200 метров любым ходом, тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 километров (мальчики), до 1,5 километров (девочки).
Спортивные игры.

Знать: волейбол, права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Баскетбол, когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: волейбол, выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 8 класса

Гимнастика.

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

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; выполнять анализ выполненного действия.

Легкая атлетика.

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять пульс.

Уметь: бежать с переменной скоростью 6 минут в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту; метать, толкать набивной мяч.

Лыжная подготовка.

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные режимы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать одновременные ходы с попеременными; пройти в быстром темпе 200-300 метров любым ходом, преодолевать на лыжах до 3 километров (мальчики), до 2 километров (девочки).

Спортивные игры.

Знать: волейбол, каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Баскетбол, что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь: волейбол, выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары

. Баскетбол, выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся 9 класса

Гимнастика.

Знать: что такое строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия, составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика.

Знать: как провести самостоятельно легкоатлетическую разминку перед соревнованиями

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км. по ровной местности, пробежать в медленном темпе 12-15 минут, бегать на короткие дистанции 100 и 200 метров, среднюю 800 метров, прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место, прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание», метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 метров и в обозначенное место, толкать набивной мяч со скачка.

Лыжная подготовка.

Знать: виды лыжного спорта, технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах, пройти в быстром темпе 200-300 метров, преодолевать на лыжах до 3 км. (девочки) и до 4 км. (мальчики).

Спортивные игры.

Знать: правила игры в волейбол. Баскетбол, что значит тактика игры, роль судьи.

Уметь: Волейбол, выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар.

Формы организации образовательного процесса

Сегодня ученика начальной школы необходимо вооружить универсальными учебными действиями, которыми он сможет воспользоваться при самостоятельном познании, при решении новых учебных задач.

Только разнообразие организационных форм обеспечит рост, познавательных мотивов, поможет ученику научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Приоритетной формой организации образовательного процесса обучения физкультуры является урок. Основные типы уроков: урок изучения нового материала, урок закрепления знаний, умений и навыков, комбинированный урок, урок-соревнование, повторительно-обобщающий урок, урок — игра.

Технологии обучения: Педагогические технологии на основе личностно-ориентированного педагогического процесса: педагогика сотрудничества; гуманно — личностная; уровневая дифференциация; проблемное обучение; информационно-коммуникационные технологии; здоровье сберегающие технологии; коллективный способ обучения (работа в парах постоянного и сменного состава).

Виды и формы контроля: предварительный контроль, текущий контроль, периодический контроль, итоговый контроль, самоконтроль, профилактика спортивного травматизма на уроках физкультуры.

Учебно-методический комплекс

Используемая литература:

1. Видякин М.В. Спортивные праздники и мероприятия в школе. – Волгоград, 2007
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Глобус», 2010
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 1 класс. – М: «Вако», 2010
4. Матвеев А.П., Мельников С.Б. «Методика физического воспитания с основами теории». – М.: «Просвещение», 1991
5. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: Учитель, 2010
6. Физическая культура / Б.И.Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П.Пузырь и др. – М.: Высшая школа, 1989
7. Фролов В.И. Физкультурные занятия на свежем воздухе. – М.: «Просвещение», 1997
8. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. – М.: «Учебная литература», 1

Оборудование

1. Мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные, фитбольные, резиновые, теннисные, набивные)
2. Маты большие и маленькие
3. Козел
4. Скамейки
5. Канат
6. Обручи
7. Скакалки
8. Гимнастические палки
9. Перекладины
10. Волейбольные и баскетбольные сетки
11. Баскетбольные кольца
12. Лыжи, палки, лыжные ботинки
13. Коньки, шлемы, хоккейная форма
14. Санки, ледянки
15. Бадминтон (ракетки, валанчики)
16. Тренажеры (велосипедные)
17. Роликовые коньки
18. Шашки
19. Кегли

Годовой план-график прохождения учебного материала 7класс

	Гимнастика –	Легкая атлетика –	Лыжи (коньки) –	Подвижные и спортивные игры
--	--------------	-------------------	-----------------	-----------------------------

	24час.	30час.	18час.	– 30час.
1. 1четверть – 24 час.	3	15		6
2. 2четверть – 21час	21			
3. 3четверть – 33час.			18	15
4. 4четверть – 24час.		15		9
Всего – 102час.				

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
.1.	Основы знаний. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Строевые упражнения	1	
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов.	1	
3.	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне.	1	
4.	Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища	1	
5.	Продолжительная ходьба в различном темпе	1	
6.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы.	1	
7.	Разучивание игры «Слушай сигнал».	1	
8.	Бег с низкого старта, стартовый разбег.	1	
9.	Медленный бег в равномерном темпе. Старты из различных положений.	1	
10.	Бег на 80 метров с преодолением 3-4 препятствий.	1	
11.	Разучивание игры «Запомни название».	1	
12.	Бег на скорость 60 метров с низкого старта 3 раза за урок.	1	
13.	Бег на скорость 60 метров с низкого старта 3 раза за урок.	1	
14.	Запрыгивание на препятствие высотой 60-80сантиметра.	1	
15.	Разучивание игры «Сохрани позу».	1	
16.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение рук и ног в полете.	1	
17.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Движение рук и ног в полете.	1	
18.	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1	
19.	Метание малого мяча в цель из положения лежа.	1	
20.	Разучивание игры «Попади в цель».	1	
21.	Метание набивного мяча двумя руками снизу.	1	

22.	Толкание набивного мяча весом 2 килограмма на дальность.	1	
23.	Бочче. Техника безопасности. Счет игры.	1	
24.	Выбор направления для выполнения броска.	1	
25.	Выполнение бросков по заданным ситуациям.	1	
26.	Пробные игры по упрощенным правилам.	1	
27.	Индивидуальные игры по упрощенным правилам.	1	
28.	Строевые упражнения. Упражнения для удержания груза на голове.	1	
29.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Упражнения в расслаблении мышц.	1	
30.	Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.	1	
31.	Упражнения со скакалками.	1	
32.	В упоре лежа сгибание и разгибание рук.	1	
33.	Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы.	1	
34.	Упражнения с большими обручами. Простые упоры.	1	
35.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
36.	Упражнения на гимнастической стенке. Сгибание и поднимание ног в висе.	1	
37.	Передача набивного мяча над головой в колонне.	1	
38.	Стойка на лопатках. Стойка на голове.	1	
39.	Два последовательных кувырка вперед и назад.	1	
40.	Два последовательных кувырка вперед и назад.	1	
41.	Вскок с дополнительной опорой на конец бревна.	1	
42.	Ходьба выпадами с различными положениями рук.	1	
43.	Соскок вперед в стойку боком к бревну	1	
44.	Простейшие комбинации на бревне.	1	
45.	Лазанье по канату способом в три приема на скорость.	1	
46.	Лазанье по канату способом в три приема на скорость.	1	
47.	Прыжок согнув ноги через козла.	1	
48.	Прыжок ноги врозь через козла в ширину.	1	
49.	Лыжная подготовка. Совершенствование двухшажного хода.	1	
50.	Одновременный одношажный ход.	1	
51.	Совершенствование торможения «плугом»	1	
52.	Подъем «полувелочкой», «полулесенкой».	1	

53.	Повороты переступанием в движении	1	
54.	Торможение лыжами и палками одновременно.	1	
55.	Координация движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	1	
56.	Координация движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе.	1	
57.	Передвижение на скорость на отрезке 150-200 метров.	1	
58.	Передвижение на лыжах в медленном темпе 2 километра	1	
59.	Передвижение на лыжах в медленном темпе 2 километра	1	
60.	Коньки. Виды конькобежного спорта.	1	
61.	Техника бега по прямой, по повороту	1	
62.	Вход в поворот.	1	
63.	Катание по прямой без движений руками.	1	
64.	Катание по прямой без движений руками.	1	
65.	Бег на коньках до 200 метров на время.	1	
66.	Бег на разные дистанции.	1	
67.	Разучивание игры «Слалом»	1	
68.	Разучивание игры «Подбери флажок».	1	
69.	Разучивание игры «Метко в цель».	1	
70.	Общие сведения о волейболе, расстановка игроков.	1	
71.	Правила и обязанности игроков. Предупреждение травматизма.	1	
72.	Техника игры в волейбол.	1	
73.	Верхняя передача мяча.	1	
74.	Учебная игра в волейбол.	1	
75.	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол.	1	
76.	Штрафные броски.	1	
77.	Ведение мяча с изменением направлений.	1	
78.	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	1	
79.	Ходьба «змейкой» по ориентирам.	1	
80.	Ходьба по ориентирам в усложненных условиях.	1	
81.	Старты из различных положений.	1	
82.	Бег с ускорением на результат.	1	
83.	Бег на скорость 60 метров с низкого старта три раза за урок.	1	
84.	Встречные эстафеты.	1	

85.	Встречные эстафеты.	1	
86.	Кроссовый бег.	1	
87.	Многоскоки с места и разбега.	1	
88.	Разучивание подвижных игр с бегом на скорость.	1	
89.	Прыжки в высоту, отработка отталкивания. Переход через планку.	1	
90.	Прыжки в высоту, отработка отталкивания. Переход через планку.	1	
91.	Разучивание подвижных игр с метанием мяча.	1	
92.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
93.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
94.	Разучивание подвижных игр с метанием мяча.	1	
95.	Толкание набивного мяча весом 2килограмма.	1	
96.	Метание мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров.	1	
97.	Метание мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров.	1	
98.	Техника безопасности при катании на роликовых коньках. Техника передвижения на роликовых коньках	1	
99.	Катание по прямой, по повороту	1	
100.	Торможение на роликовых коньках «плугом», «полуплугом».	1	
101.	Катание на роликовых коньках по кругу.	1	
102.	Катание на роликовых коньках по кругу.	1	

Годовой план-график прохождения учебного материала 8класс

	Гимнастика – 24час.	Легкая атлетика – 30час.	Лыжи (коньки) – 18час.	Подвижные и спортивные игры – 30час.
1. 1четверть – 274час.	3	15		6
2. 2четверть – 21час	21			
3. 3четверть – 33час.			18	15
4. 4четверть – 24час.		15		9
Всего – 102час.				

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Основы знаний. Самоконтроль и его основные приемы. Строевые упражнения	1	
2.	Закрепление всех видов перестроений. Дыхательные упражнения.	1	
3.	Строевые упражнения. Упражнения в расслаблении мышц.	1	
4.	Ходьба по залу со сменой видов ходьбы.	1	
5.	Ходьба по пересеченной местности до 2 километров.	1	
6.	Ходьба на скорость до 20 минут.	1	
7.	Бег на 100метров с различного старта.	1	
8.	Бег в медленном темпе до 8-12 минут.	1	
9.	Бег на 100 метров с преодолением 5 препятствий.	1	
10.	Разучивание игры «Ориентир».	1	
11.	Бег на скорость 60 метров с низкого старта 4 раза за урок.	1	
12.	Бег на скорость 60 метров с низкого старта 4 раза за урок.	1	
13.	Разучивание игры «Дотянись до веревочки».	1	
14.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1	
15.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1	
16.	Разучивание игры «Сбей предмет».	1	
17.	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий до 1 метра.	1	
18.	Броски набивного мяча.	1	
19.	Броски набивного мяча.	1	
20.	Метание нескольких малых мячей в различные цели.	1	
21.	Метание нескольких малых мячей в различные цели.	1	
22.	Разучивание игры «Снайпер».	1	
23.	Бочче. Техника безопасности. Индивидуальные игры.	1	
24.	Выполнение бросков по меткам.	1	
25.	Выполнение бросков по заданным ситуациям.	1	
26.	Индивидуальные игры по упрощенным правилам.	1	
27.	Парные игр по упрощенным правилам.	1	
28.	Строевые упражнения. Упражнения на осанку.	1	
29.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Дыхательные упражнения.	1	
30.	Фигурная маршировка до различных ориентиров.	1	

31.	Упражнения со скакалками.	1	
32.	Лазанье на скорость по гимнастической стенке.	1	
33.	Подтягивание в висе на гимнастической стенке.	1	
34.	Упражнения с большими обручами.	1	
35.	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
36.	Простые и смешанные висы и упоры.	1	
37.	Передача набивного мяча в колонне между ног.	1	
38.	Стойка на руках с согнутыми ногами	1	
39.	Кувырок назад из положения сидя.	1	
40.	Кувырок назад из положения сидя.	1	
41.	Вскок в упор присев на бревно	1	
42.	Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом.	1	
43.	Полушпагат на бревне с различными положениями рук.	1	
44.	Полушпагат на бревне с различными положениями рук.	1	
45.	Комбинации на бревне из ранее изученных элементов.	1	
46.	Закрепление ранее изученных способов лазанья по канату. Лазанье на скорость.	1	
47.	Закрепление ранее изученных способов лазанья по канату. Лазанье на скорость.	1	
48.	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла.	1	
49.	Лыжная подготовка. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	
50.	Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
51.	Одновременный двухшажный ход	1	
52.	Поворот махом на месте.	1	
53.	Комбинированное торможение лыжами и палками.	1	
54.	Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1	
55.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
56.	Лыжные эстафеты по кругу.	1	
57.	Передвижение на скорость на отрезке 300-400 метров.	1	
58.	Передвижение на лыжах в медленном темпе 2,5километров.	1	
59.	Передвижение на лыжах в медленном темпе 2,5километров.	1	
60.	.Коньки. Правила соревнований по конькам.	1	
61.	Техника бега со старта.	1	
62.	Правила подготовки льда к занятиям.	1	

63.	Упражнения для развития скоростной выносливости.	1	
64.	Упражнения для развития скоростной выносливости.	1	
65.	Бег на коньках парами.	1	
66.	Бег на выносливость.	1	
67.	Разучивание игры «Переставь флажок»	1	
68.	Разучивание игры «Попади в круг».	1	
69.	Разучивание игры «Кто быстрее».	1	
70.	Волейбол. Техника приема и передачи мяча.	1	
71.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.	1	
72.	Верхняя прямая передача в прыжке.	1	
73.	Верхняя прямая подача.	1	
74.	Учебная игра в волейбол.	1	
75.	Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей.	1	
76.	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1	
77.	Броски мяча по корзине в движении.	1	
78.	Учебная игра по упрощенным правилам.	1	
79.	Ходьба группами наперегонки.	1	
80.	Ходьба в различном темпе с остановками в обозначенных участках.	1	
81.	Бег в медленном темпе.	1	
82.	Бег с ускорением на результат.	1	
83.	Бег на скорость 60 метров с низкого старта четыре раза за урок.	1	
84.	Эстафета 4 по 100метров.	1	
85.	Эстафета 4 по 100метров.	1	
86.	Кроссовый бег по пересеченной местности.	1	
87.	Прыжки на одной ноге через препятствие.	1	
88.	Разучивание подвижных игр с бегом на скорость.	1	
89.	Прыжок в высоту с разбега, подбор индивидуального разбега.	1	
90.	Прыжок в высоту с разбега, подбор индивидуального разбега.	1	
91.	Разучивание подвижных игр с метанием мяча.	1	
92.	Толкание набивного мяча весом до 3 килограмм.	1	
93.	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.	1	
94.	Разучивание подвижных игр с метанием мяча.	1	

95.	Метание мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров.	1	
96.	Метание мяча на дальность с разбега по коридору 10 метров.	1	
97.	Разучивание подвижных игр с элементами лазанья и перелезания.	1	
98.	Техника безопасности при катании на роликовых коньках. Техника передвижения на роликовых коньках.	1	
99.	Катание по прямой, по повороту.	1	
100.	Торможение на роликовых коньках «плугом», «полуплугом».	1	
101.	Катание на роликовых коньках по кругу.	1	
102.	Катание на роликовых коньках по кругу.	1	

Годовой план-график прохождения учебного материала 9класс

	Гимнастика – 24час.	Легкая атлетика – 30час.	Лыжи (коньки) – 18час.	Подвижные и спортивные игры – 30час.
1. 1четверть – 24 час.	3	15		6
2. 2четверть – 21час	21			
3. 3четверть – 33час.			18	15
4. 4четверть – 24час.		15		9
Всего – 102час.				

Тематическое планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1.	Основы знаний. Понятие спортивной этики.	1	
2.	Выполнение строевых команд.	1	
3.	Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.	1	
4.	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1	
5.	Пешие переходы по пересеченной местности.	1	
6.	Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100 метров.	1	
7.	Бег на скорость 100метров.	1	
8.	Бег в медленном темпе до 10-12 минут.	1	
9.	Разучивание игры «Преодолей препятствие».	1	

10.	Кроссовый бег.	1	
11.	Эстафета 4 по 200 метров.	1	
12.	Разучивание игры «Стрелки».	1	
13.	Бег на средние дистанции.	1	
14.	Бег на средние дистанции.	1	
15.	Разучивание игры «Сигнал».	1	
16.	Прыжок в длину с полного разбега.	1	
17.	Прыжок в длину с полного разбега.	1	
18.	Разучивание игры «Точно в ориентир».	1	
19.	Метание утяжеленного мяча на дальность.	1	
20.	Метание утяжеленного мяча на дальность.	1	
21.	Метание утяжеленного мяча в цель.	1	
22.	Толкание ядра.	1	
23.	Бочче. Техника безопасности. Индивидуальные игры.	1	
24.	Выполнение бросков по заданным ситуациям.	1	
25.	Парные игры по упрощенным правилам.	1	
26.	Командные игры по упрощенным правилам.	1	
27.	Командные игры по упрощенным правилам.	1	
28.	Строевые упражнения. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой.	1	
29.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Расслабление голеностопа, стопы.	1	
30.	Ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него.	1	
31.	Упражнения со скакалками.	1	
32.	Перелезание через препятствие различной высоты.	1	
33.	Подтягивание в висе на канате.	1	
34.	Лазанье по канату на заданную высоту	1	
35.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке, расхождение в парах.	1	
36.	Вис на время с различными положениями ног.	1	
37.	Передача набивного мяча в колонне разными способами.	1	
38.	Акробатические упражнения	1	
39.	Кувырок вперед из положения, сидя на пятках.	1	

40.	Кувырок вперед из положения, сидя на пятках.	1	
41.	Упражнения на бревне высотой до 100 сантиметров.	1	
42.	Переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа.	1	
43.	Соскок прогнувшись ноги врозь.	1	
44.	Комбинации на бревне из ранее изученных элементов.	1	
45.	Лазанье в висе на руках по канату. Лазанье на скорость.	1	
46.	Лазанье в висе на руках по канату. Лазанье на скорость.	1	
47.	Преодоление полосы препятствий.	1	
48.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков.	1	
49.	Лыжная подготовка. Виды лыжного спорта.	1	
50.	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	1	
51.	Совершенствование техники изученных ходов.	1	
52.	Поворот на месте махом назад.	1	
53.	Спуск в средней и высокой стойке.	1	
54.	Преодоление бугров и впадин.	1	
55.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	
56.	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	
57.	Прохождение на скорость отрезка до 100 метров.	1	
58.	Прохождение дистанции 3 километра по пересеченной местности.	1	
59.	Прохождение дистанции 3 километра по пересеченной местности.	1	
60.	Коньки. Правила судейства на соревнованиях по конькам.	1	
61.	Упражнения для развития скоростной выносливости.	1	
62.	Бег в равномерном темпе.	1	
63.	Техника бега на короткие дистанции	1	
64.	Техника бега на короткие дистанции	1	
65.	Бег командами на выбывание.	1	
66.	Бег на время 500 метров.	1	
67.	Разучивание игры «Стойка конькобежца»	1	
68.	Разучивание игры «Эстафета на лыжах».	1	
69.	Разучивание игры «Эстафета на коньках».	1	
70.	Волейбол. Тактика игры в волейбол.	1	
71.	Прием мяча снизу у сетки.	1	

72.	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку.	1	
73.	Блокирование мяча. Прямой нападающий удар.	1	
74.	Учебная игра в волейбол.	1	
75.	Баскетбол. Понятие о тактике игры.	1	
76.	Ведение мяча с изменением направлений.	1	
77.	Броски мяча в корзину с различных положений.	1	
78.	Учебная игра в баскетбол.	1	
79.	Ходьба с чередованием бега.	1	
80.	Совершенствование поочередной координации в ходьбе.	1	
81.	Бег на 100 метров, 3 раза за урок.	1	
82.	Бег в различном темпе.	1	
83.	Бег на скорость 60 метров с низкого старта четыре раза за урок.	1	
84.	Совершенствование эстафетного бега.	1	
85.	Совершенствование эстафетного бега.	1	
86.	Кроссовый бег по пересеченной местности.	1	
87.	Разучивание подвижных игр с бегом на скорость.	1	
88.	Прыжок в высоту с разбега разными способами.	1	
89.	Прыжок в высоту с разбега разными способами.	1	
90.	Разучивание подвижных игр с метанием мяча.	1	
91.	Специальные беговые упражнения	1	
92.	Толкание ядра.	1	
93.	Разучивание подвижных игр с метанием мяча.	1	
94.	Метание утяжеленного мяча на дальность с разбега	1	
95.	Метание утяжеленного мяча на дальность с разбега	1	
96.	Разучивание подвижных игр с элементами лазанья и перелезания	1	
97.	Тройной прыжок с небольшого разбега.	1	
98.	Техника безопасности при катании на роликовых коньках. Техника передвижения на роликовых коньках	1	
99.	Катание по прямой, по повороту.	1	
100.	Торможение на роликовых коньках «плугом», «полуплугом».	1	
101.	Катание на роликовых коньках по кругу.	1	
102.	Катание на роликовых коньках по кругу.	1	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575876

Владелец Хлопцева Наталья Ивановна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022