Государственное казенное общеобразовательное учреждение

Краснодарского края специальная (коррекционная) школа №8 г. Лабинска

 УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического

совета от «25» августа 2023 г.

 протокол № 1

 Председатель педсовета

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.В.Скорик

* + 1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По адаптивной физической культуре

Уровень образования (класс): основное общее образование, 5-8 классы

Количество часов: 68 ч.; в неделю - 2 ч.

Учитель Вовк Евгения Владимировна

Программа разработана на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24.11.2022 г., зарегистрированной в Минюсте РФ 30.12.2022 г., регистрационный № 71930

 **Пояснительная записка**

 Рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 1026 от 24.11.2022 г., зарегистрированной в Минюсте РФ 30.12.2022 г., регистрационный № 71930.

Предлагаемая программа ориентирована на учебник:

Физическая культура, 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях – 5-е изд. – Москва, «Просвещение», 2018 г.

*Рабочая программа составлена на основании нормативных документов:*

- Федеральный закон от 29.12.2012 N-273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 24.06.2023г.).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ» ( с изменениями от 08.11.2022 г. № 955).

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» ( с изменениями от 08.11.2022 г. № 955).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026
"Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

-Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания» (с изм. 30.12.2022 г.).

-Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026.зарегистрированной в Минюсте РФ 30.12.2022 г., регистрационный № 71930.

-Письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 14.07.2023 г. № 47-01-13-13168/23 «О формировании учебных планов общеобразовательных организаций на 2023-2024 учебный год».

-Письмо министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 16.08.2023 г. № 47-01-13-15530/23 «О единых подходах к формированию календарного учебного графика в общеобразовательных организациях».

**Цели образования с учетом специфики учебного предмета**

**Целью** изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи** обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;

- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетики, гимнастикой, подвижными играми) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; формирование социально приемлемых форм поведения;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие в военно-патриотической подготовке.

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию и развитие:

– основных мыслительных операций;

– наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического мышления;

– пространственных представлений и ориентации;

– коррекцию нарушений эмоционально-волевой и личностной сферы;

– коррекцию индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения адаптивной физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры.

Раздел «Гимнастика» включает построения и перестроения, упражнения с предметами и без предметов.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Раздел «Спортивные игры» и «Подвижные игры» изучается на продолжении всего учебного года, что благоприятно сказывается на эмоциональном отношении детей к урокам адаптивной физической культуры, а так же формируют навыки коллективного взаимодействия.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее изученных и пройденных. Для изучения и закрепления теоретического материала выделяется время в процессе урока.

 На уроках используется такие приемы как объяснение, показ, разучивание упражнения, закрепление изученного материала, оценку (похвалу, поощрение) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «адаптивная физическая культура» включён в учебный план школы. На изучение предмета отводится:

5 класс- 2 часа в неделю, 68 часов в год.

6 класс- 2 часа в неделю, 68 часов в год.

7 класс- 2 часа в неделю, 68 часов в год.

8 класс- 2 часа в неделю, 68 часов в год.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Адаптивная физическая культура, как школьный предмет имеет особое значение. Ученики получают возможность не просто заниматься физическими упражнениями, овладевать техникой спортивных игр, но и получают возможность осознать ценности здорового и безопасного образа жизни. Ученики получают установку на систематические занятия физической культурой и спортом, умение выбирать индивидуальные режимы двигательной активности на основе осознания собственных возможностей. Формируется осознание связи здоровья человека и образа его жизни, необходимости в обеспечении личного здоровья, безопасности и овладения навыками организации личного пространства и времени для этого. Участие в играх, поможет развивать коммуникативные компетенции обучающихся, воспитывать взаимопомощи и выручку.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

*Личностными результатами* изучения курса «Адаптивная физическая культура» является формирование следующих умений:

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование установки на безопасный, здоровый, образ жизни.

*Метапредметными результатами изучения физической культуры являются:*

*Личностные учебные действия:*

-испытывать чувство гордости за свою страну;

-гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

-активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

-бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в диалог и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);

-слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его;

-использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

*Регулятивные учебные действия:*

-принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

-осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

-обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

-адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

*Познавательные учебные действия:*

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

-использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию);

-сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет);

-добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах.

*Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

*Теоретические сведения:* Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физической культуры в жизни человека.

**Легкая атлетика:** *Теоретические сведения:* Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящим упражнениям.

*Практический материал:* Ходьба . Ходьба в разном темпе, с изменением направления, ускорением и замедлением, с преодолением препятствий. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком, с различным положением рук, с предметами в правой, левой руке.Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Бег на скорость 60 м с высокого старта. Бег на скорость 60 м с низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча с 3 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущеюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Гимнастика:** *Теоретические сведения:* Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике.

*Практический материал:* Построения и перестроения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «Интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с удержанием груза (100-150гр) на голове; повороты кругом, приседание. Упражнения с удержанием груза на голове, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Дозированное дыхание с различными движениями рук в различных направлениях. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Упражнения с предметами. Подбрасывание и ловля гимнастической палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч. Кружение обруча. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Перебрасывание мяча в парах. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на скамейке. *Лазание и перелезание.* Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45о. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Лазанье по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. *Упражнения на равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, подбрасыванием и ловлей его. Повороты на гимнастической скамейке на бревне направо, налево. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). *Опорный прыжок*. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.Прыжок ноги врозь. *Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в различных местах зала по показу и по команде учителя. Повороты кругом без контроля зрения.Ходьба «змейкой» по начертанным линиям. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. *Переноска грузов и передача предметов.* Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге.

**Подвижные игры:** *Практический материал:* Подвижная игра с ОРУ: «Пятнашки маршем». Подвижная игра с ОРУ: «Карусель». Подвижная игра с элементами ОРУ «Через обруч».

**Спортивные игры:** *Теоретические сведения:* Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.Общие сведения об игре волейбол, простейшие правила игры.

*Практический материал:* Баскетбол. Стоика баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча о пол. Остановка по свистку. Ведение мяча на месте и в движении. Игра с элементами баскетбола «Не дай мяч водящему». Передача мяча от груди с места. Передача мяча от груди в движении шагом. Повороты на месте с ведением мяча.

Волейбол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.Подача двумя руками снизу.Боковая подача.Розыгрыш мяча в три паса.

Настольный теннис. Выполнение удар-толчок.Удар мяча слева, справа. Набивание мяча на ракетке. Подвижная игра «Лишний игрок».

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол.час.** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **9** |  |
|  | Ходьба. Ходьба в разном темпе, с изменением направления, ускорением и замедлением, преодолением препятствий. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком, с различным положением рук, с предметами в правой, левой руке. | 5 | Выполнение задания по сочетанию ходьбы. Упражнение в хождении приставным шагом. Разучивание песен. Нахождение лева и права. Комплексы корригирующих упражнений.  |
|  | Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Бег на скорость 60 м с высокого старта, с низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. | 4 | Комплексы общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе, выполнять скоростной бег на дистанции 30м начало из различных и.п. Выполнение бега с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы). Выполнение высокого и низкого стартов. Пробежка с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. |
| **-** | ***Спортивные игры*** | **6** |  |
|  | Баскетбол. Стоика баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад, с ударами мяча о пол. Остановка по свистку. Ведение мяча на месте и в движении. Игра с элементами баскетбола «Не дай мяч водящему». Передача мяча от груди с места, в движении шагом. Повороты на месте с ведением мяча.  | 6 | Разучивание правил игры баскетбол. Принятие стойки баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперёд, назад. Выполнение остановки по свистку, передачу мяча от груди, ловлю мяча двумя руками, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.  |
| **-** | ***Гимнастика*** | **10** |  |
|  | Построения и перестроения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «Интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. | 4 | Выполнение поворотов направо, налево, кругом переступанием, смену ног в движении. Разучивание «рапорта», сдача «рапорта». Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Выполнять перестроения из колонны по одному, по два, по три, по четыре последовательными поворотами налево (направо). Ходить по ориентирам. |
|  | Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения). Упражнения с удержанием груза (100-150гр) на голове; повороты кругом, приседание, ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Дозированное дыхание с различными движениями рук в различных направлениях. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Пружинистые приседания на одной ноге в положении приседа. | 6 | Выполнение упражнения с большими обручами, упражнения с малыми мячами. Разучивание в принятии различных исходных положений. Разучивание расслабления мышцы после нагрузки, правильно дышать во время упражнения.  |
| **-** | ***Спортивные игры*** | **5** |  |
|  | Волейбол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.Подача двумя руками снизу.Боковая подача.Розыгрыш мяча в три паса. | 5 | Разучивание правил игры в волейбол, расстановку игроков и правила их перехода. Выполнение нападающего удара двумя руками сверху в прыжке. Ловля и броски мяч над головой. Подача мяч двумя руками снизу. Подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача). Развитие силы мышц. |
| **-** | ***Гимнастика*** | **22** |  |
|  | Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45о. Подлезание под несколько препятствий высотой 40см. Лазанье по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. | 6 | Выполнение упражнений по лазанию на гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Подлезание под препятствие высотой 40см. Выполнение вис на канате с захватом его ногами. Лазание по канату способом в три приёма до 3м. |
|  | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча, с ударами мяча о пол и ловлей его. Повороты на гимнастической скамейке на бревне направо, налево. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка).  | 4 | Выполнение повороты направо, налево, смену ног в движении. Ходьба по прямым линиям, на возвышенности. Развитие коммуникативные качества. Броски и ловля мяча.  |
|  | Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением.Прыжок ноги врозь. | 3 | Развитие и укрепление мышцы стоп. Выполнение прыжков, разучивание правил Техники Безопасности и страховку при опорных прыжках.  |
|  | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде учителя. Повороты кругом без контроля зрения.Ходьба «змейкой» по начертанным линиям. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. | 4 | Выполнение построения в различных местах спортзала по ориентирам. Овладение навыками чувствовать свое тело. Развитие опорно-двигательного аппарата с помощью общеразвивающих упражнений.  |
|  | Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге.  | 1 | Укрепление мышцы рук, ног и туловища. Выполнение упражнения на парную работу.  |
|  | Упражнения с предметами. Подбрасывание и ловля гимнастической палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч. Кружение обруча. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Перебрасывание мяча в парах. Сгибание и разгибание рук лежа в упоре на скамейке. | 4 | Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, скакалками, обручами. Выполнение ударов мяча на месте. Броски и ловля мяча.  |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **10** |  |
|  | Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». | 5 | Разучивание прыжков на скакалке. Укрепление мышц кистей рук, стоп. Выполнение спрыгивания с препятствий, прыжков с укороченного разбега.  |
|  | Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча с 3 шагов разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущеюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. | 5  | Развитие и укрепление мышц кистей рук. Выполнение метания малого мяча. Попадание мячом в цель.  |
| **-** | ***Подвижные игры*** | **3** |  |
|  | Подвижная игра с ОРУ: «Пятнашки маршем». Подвижная игра с ОРУ: «Карусель». Игра с элементами ОРУ «Второй лишний».  | 3 | Развитие двигательных умений, быстроту выносливость. Применение и выполнение правил игры. Вырабатывание навыка работы в команде.  |
| ***-*** | ***Спортивные игры*** | **3** |  |
|  | Настольный теннис. Выполнение удар-толчок.Удар мяча слева, справа. Набивание мяча на ракетке. Подвижная игра «Лишний игрок». | 3 | Разучивание удержания мяча на ракетке. Выполнение ударов мяча ракеткой.  |
|  | **Итого:** | **68** |  |

**Содержание учебного предмета**

**6 класс**

*Теоретические сведения:*

### Значение физических упражнений в жизни человека.

**Легкая атлетика:** *Теоретические сведения:* Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности.

*Практический материал:* Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом.Ходьба с выполнением движений рук на координацию.Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег на 60м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40см). Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м. Бег на отрезке 60м. Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» отработка отталкивания. Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3м. Метание малого мяча в мишень с концентрическими кругами, из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком.

### Гимнастика: Теоретические сведения: Значение утренней гимнастики.

*Практический материал:* Построения и перестроения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!».Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие). Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.Пружинистые наклоны вперед, в стороны.Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за головой. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук.

Упражнения с предметами. ОРУ с гимнастической палкой. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. ОРУ с большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча.ОРУ с малыми мячами. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.ОРУ с большим мячом. Перебрасывание мяча в парах. ОРУ с набивными мячами. Перекладывание из руки в руку перед собой и за спиной.ОРУ со скакалками. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. *Лазание и перелезание.* Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов.Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вправо, влево- мальчики. Смешанные висы спиной к гимнастической стенке- девочки.Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.*Упражнения в равновесии.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.Ходьба по бревну с поворотом налево, направо с различными движениями рук. Ходьба по бревну с хлопками под ногой. *Опорный прыжок****.*** Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90\****.*** Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую- правую руку (ногу).Комплекс ОРУ на преодоление сопротивления***.*** *Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.Прохождение расстояния от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Отжимание в упоре лежа. *Переноска грузов и передача предметов****.*** Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером), гимнастического козла вдвоем.Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4кг.Передача набивного мяча в положении сидя и лежа***.*** Передача набивного мяча слева на право, и на оборот.

### Спортивные игры:

### Теоретические сведения: Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом (баскетбол). Расстановка и перемещение игроков на площадке (волейбол). Правила соревнований (настольный теннис).

*Практический материал:* Баскетбол: Основные правила игры. Остановка по свистку. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места.Бросок мяча по корзине двумя руками от груди с места.Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием и передача мяча снизу и сверху. Подача нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Отработка ударов. Розыгрыш мяча. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении. Учебная игра.

Настольный теннис: Подача мяча слева. Подача мяча справа. Удар–накат справа.Удар-накат слева. Удар-подрезка слева и справа.Удар с вращением топ-спин.Одиночные игры.

**Подвижные игры:**

*Практический материал:* Игра: «Что так притягивает».Подвижная игра «Так держать».

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол.час.** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **-** | ***Легкая атлетика***  | **11** |  |
|  | Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя, скрестным шагом, с выполнением движений рук на координацию, с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. | 4 | Выполнение задания по сочетанию ходьбы. Упражнение в хождении спортивной ходьбой. Нахождение лева и права. Комплексы корригирующих упражнений.  |
|  | Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег на 60м с низкого старта. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40см). Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м. Бег на отрезке 60м.  | 7 | Комплексы общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в медленном темпе, скоростного бега на дистанции 30м с передачей эстафетной палочки. Выполнение бега с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы). Выполнение высокого и низкого стартов. Пробежка с максимальной скоростью 60 м. |
| **-** | ***Спортивные игры*** | **4** |  |
|  | Баскетбол. Основные правила игры. Остановка по свистку. Передача мяча и ловля двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу с места, от груди с места.Эстафеты с ведением мяча.  | 4 | Разучивание правил игры. Принятие стойки баскетболиста, передвижение в стойке вправо, влево, вперёд, назад. Передача мяча от груди, ловля мяча двумя руками, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча двумя руками в кольцо снизу.  |
| **-** | ***Гимнастика*** | **10** |  |
|  | Построения и перестроения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны.Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!».Повороты кругом. Ходьба по диагонали.  | 4 | Выполнение поворотов направо, налево. Ходьба по диагонали . Перестроения из одной шеренги в две. Хождение по ориентирам. разучивание команд «Шире шаг!», «Короче шаг!».  |
|  | Корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.Пружинистые наклоны вперед, в стороны.Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за головой. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук | 6 | Выполнение упражнений с большими обручами, упражнения с малыми мячами. Упражнения в принятии различных исходных положений. Обучение в расслаблении мышц после нагрузки, правильно дышать во время упражнения.  |
| **-** | ***Спортивные игры***  | **6** |  |
|  | Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой, в парах. Прием и передача мяча снизу и сверху. Подача нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Отработка ударов. Розыгрыш мяча. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Учебная игра.  | 6 | Разучивание правил игры волейбол. Ловля и броски мяча над головой. Подача мяча двумя руками снизу. Подача мяча одной рукой. Подача нижняя прямая. Развитие силы мышц. |
| **-** | ***Гимнастика*** | **21** |  |
|  | Упражнения с предметами. ОРУ с гимнастической палкой. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. ОРУ с большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча.ОРУ с малыми мячами. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.ОРУ с большим мячом. Перебрасывание мяча в парах. ОРУ с набивными мячами. Перекладывание из руки в руку перед собой и за спиной.ОРУ со скакалками. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. | 5 | Выполнение комплексов упражнений с гимнастическими палками, скакалками, обручами. Выполнение ударов мяча на месте. Броски и ловли мяча. Развитие коммуникативных навыков, работы в парах и команде.  |
|  | Лазание и перелезание. Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вправо, влево - мальчики. Смешанные висы спиной к гимнастической стенке - девочки.Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. | 3 | Выполнение упражнений по лазанию на гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Выполнение виса на гимнастической стенке.  |
|  | Упражнения в равновесии*.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки.Ходьба по бревну с поворотом налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой.  | 2 | Выполнение поворотов направо, налево на возвышенности, смену ног в движении. Ходьба с сохранением осанки. Ходьба по прямым линиям, на возвышенности. Развитие силы мышц на ногах.  |
|  | Опорный прыжок***.*** Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90\****.*** Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на левую- правую руку (ногу).Комплекс ОРУ на преодоление сопротивления***.*** | 4 | Развитие и укрепление мышц стоп. Выполнение прыжков. Разучивание правил Техники Безопасности и страховку при опорных прыжках.  |
|  | Переноска грузов и передача предметов***.*** Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером), гимнастического козла вдвоем.Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4кг.Передача набивного мяча в положении сидя и лежа***.*** Передача набивного мяча слева на право, и на оборот. | 3 | Укрепление мышц рук, ног и туловища. Выполнение упражнений на парную работу. |
|  | Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них.Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Отжимание в упоре лежа. | 4 | Выполнение построения в различных местах спортзала по ориентирам. Овладение навыками чувствовать свое тело. Развитие опорно-двигательного аппарата с помощью общеразвивающих упражнений. Принятие различных исходных положений. Отжимание в упоре лежа.  |
| **-** | ***Спортивные игры*** | **5** |  |
|  | Настольный теннис: Подача мяча слева, справа. Удар–накат справа, слева. Удар-подрезка слева и справа.Удар с вращением топ-спин.Одиночные игры. | 5 | Повторение правил игры в настольный теннис. Выполнение ударов мяча топ-спин, подачи. Практические игры.  |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **9** |  |
|  | Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» отработка отталкивания.  | 4 | Разучивание прыжка способом «согнув ноги». Укрепление мышцы кистей рук, стоп. Выполнение прыжков с препятствий. Прыжки на каждый третий и пятый шаг. Подпрыгивание вверх.  |
|  | Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2-3м. Метание малого мяча в мишень с концентрическими кругами, из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком.  | 5 | Повторение захвата мяча для метания. Выполнение метания малого мяча. Разучивание попадать в определенную цель. Разучивание толкания набивного мяча.  |
| **-** | ***Подвижные игры*** | **2** |  |
|  | Игра: «Что так притягивает».Подвижная игра «Так держать». | 2 | Развитие двигательных умений быстроту, выносливость. Применение игр и выполнение правила игры. Вырабатывание навыка работы в команде.  |
|  | **Итого:** | **68** |  |

**Содержание учебного предмета**

**7 класс**

*Теоретические сведения:*

### Роль физической культуры при подготовке к труду. Помощь при травмах.

**Легкая атлетика:** Т*еоретические сведения:* Правила судейства по бегу. Техника безопасности при прыжках в высоту.

*Практический материал:* Ходьба. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на40 м - 3-6 раз, бег на 60м — 3 раза; бег на 100 м— 2 раза за урок. Встречные эстафеты. Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. 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 на дальность с разбега по коридору 10м.

### Гимнастика:

### Теоретические сведения: Правила поведения на занятиях по гимнастике.

*Практический материал:* Построения и перестроения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд:«Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие). Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Балансирование палки на ладони. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Со скакалками. Пружинистые наклоны со ска­калкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. С набивными мячами(вес 3 кг). Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4раза, мальчики 4—6 раз). Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера. Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. *Лазание и перелезание.* Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах). *Упражнения в равновесии.* Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. *Опорный прыжок****.*** Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на180° (для мальчиков).*Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. *Переноска грузов и передача предметов****.*** Передача набивного мяча над головой в ко­лонне. *Упражнения на гимнастической стенке.* Наклоны к ноге, постав­ленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Простые и смешанные висы и упоры.

### Спортивные игры:

### Теоретические сведения: Правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом (баскетбол). Расстановка игроков на площадке (волейбол). Парные игры (настольный теннис).

*Практический материал:* 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; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления— передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол: Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Настольный теннис: Подача мяча в парах. Подача мяча слева и справа. Прием мяча. Выбор позиции.Прямой удар без вращения мяча.Одиночные игры.

**Подвижные игры:** *Практический материал:* "Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название", "Сохрани позу".

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол.час.** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **-** | ***Легкая атлетика***  | **7** |  |
|  | Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). | 2 | Выполнение задания по сочетанию ходьбы. Упражнение в хождении приставным шагом. Разучивание песен.  |
|  | Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на40 м - 3-6 раз, бег на 60м — 3 раза; бег на 100 м— 2 раза за урок. Встречные эстафеты. | 5 | Выполнение бега в медленном темпе, скоростного бега на дистанции 30м начало из различных И.П Выполнение высокого и низкого стартов. Пробежка с максимальной скоростью 60 м с низкого старта. Составление 1-2 этапов эстафеты.  |
| **-** | ***Спортивные игры***  | **9** |  |
|  | 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; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления— передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 9 | Повторение правил игры. Принятие стойки баскетболиста. Выполнение передвижения в стойке вправо, влево, вперёд, назад, остановку по свистку, передачу мяча от груди, ловлю мяча двумя руками, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Броски мяча по корзине. Закрепление работы в парах и тройках. Практическая игра.  |
| **-** | ***Гимнастика***  | **15** |  |
|  | Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. | 4 | Рассказ о строе, шеренге, флангах. Выполнение поворотов направо, налево. Разучивание команд «Чаще шаг», «Реже шаг». Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестраивание из колонны по одному, по два.  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера. Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях.  | 7 | Выполнение лазания по гимнастической скамейке. Контролирование дыхания при выполнении физических упражнений. Принятие различных и.п. и сохранение симметричного положение головы в ходьбе, беге, прыжках и метании. Выполнение отжимания из положения упор лежа и упор на стенку.  |
|  | Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны к ноге, постав­ленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно.  | 4 | Выполнение правильного захвата при работе на гимнастической стенке. Отработка поднятия ног в висе на гимнастической стенке.  |
| **-** | ***Гимнастика***  | **20** |  |
|  | С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Балансирование палки на ладони. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. С набивными мячами (вес 3 кг). Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4раза, мальчики 4—6 раз). Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее. | 7 | Выполнение упражнений с различными предметами: гимнастической палкой, скакалкой, с набивными мячами. Работа над развитием координационных способностей. Выполнение прыжков на месте на двух ногах, на одной, с напрыгиванием на гимнастическую скамейку. Сгибание и разгибание рук с опоры различной высоты.  |
|  | Лазание и перелезание. Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах). | 3 | Выполнение упражнений по лазанию на гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке. Выполнение виса на канате с захватом его ногами. Лазание по гимнастической стенке вправо, влево. |
|  | Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. | 3 | Выполнение поворотов направо, налево, смену ног в движении. Ходьба и бег по прямым линиям, на возвышенности. Броски и ловля мяча. Удержание равновесие на одной ноге. Выполнение махов правой и левой ногами.  |
|  | Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся), через коня в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на180° (для мальчиков). | 3 | Развитие и укрепление мышц стоп. Выполнение прыжков. Разучивание правил Техники Безопасности и страховку при опорных прыжках. Разучивание прыжков с поворотом.  |
|  | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15—20 м). Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. | 4 | Выполнение построения в различных местах спортзала по ориентирам. Обучение чувствовать свое тело. Развитие опорно-двигательного аппарата с помощью общеразвивающих упражнений. Выполнение прыжков на двух ногах в определенное место. Учение выполнять работу за определенное время. Передача мяча друг другу.  |
| ***-*** | ***Спортивные игры*** | **7** |  |
|  | Волейбол. Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.  | 3 | Разучивание правил игры, расстановку игроков и правила их перехода. Выполнение верхней передачи мяча. Ловля и броски мяча над головой. Подача мяча двумя руками снизу. Обучение игры в волейбол.  |
|  | Настольный теннис. Подача мяча в парах. Подача мяча слева и справа. Прием мяча. Выбор позиции. Прямой удар без вращения мяча.Одиночные игры. | 4 | Разучивание игр в парах. Подача мяча слева и справа. Определение позиции для приема мяча.  |
| **-** | ***Легкая атлетика***  | **7** |  |
|  | Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. 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. | 4 | Закрепление навыка запрыгивать на препятствия. Укрепление мышцы кистей рук, стоп. Выполнение прыжков с препятствий. Прыжки с укороченного разбега.  |
|  | 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 на дальность с разбега по коридору 10м. | 3 | Выполнение метания малого мяча. Попадание в цель. выполнение метания с разбега. Толкание утяжеленных мячей разных повесу.  |
| **-** | ***Подвижные игры***  | **3** |  |
|  | "Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название", "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу", Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу. | 3 | Развитие двигательных умений, быстроту выносливость. Применение и выполнение правил игр. Вырабатывание навыка работы в команде.  |
|  | **Итого:** | **68** |  |

**Содержание учебного предмета**

**8 класс**

**Знания о физической культуре:** Значение физических упражнений в жизни человека.

**Легкая атлетика:** *Теоретические сведения:* Техника безопасности при прыжках в длину. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.

*Практический материал:* Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от50-100 м. Ходьба группами наперегонки. 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 на60 м — 4 раза за урок. Кроссовый бег на 500- 1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 по100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Прыжки. Прыжок в длину способом "согнув 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. 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.

**Гимнастика:** *Теоретические сведения:* Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

*Практический материал:* Построения и перестроения. Закрепление всех видов перестроений. 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. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие). Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролетана 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. Упражнения в расслаблении мышц. Приемы 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. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками. Из исходного положения палка вертикально перед собой выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. С набивными мячами. 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. Кувырок назад из положения сидя (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. Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. Равновесие. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Полу шпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек. 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 на90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90°(мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4м, 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 реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. 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. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от5 до30с). Эстафета по 2—3 команды.

**Спортивные игры:** *Теоретический материал:* Правила безопасности при игре.Правила соревнований н/т. Расстановка и перемещение игроков на площадке. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

*Практический материал:* Волейбол. 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—5серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. 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.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

 Настольный теннис. Удары по мячу накатом. Игры в ближней и дальней зоне. Подачи верхняя и боковая. Игра в защите. Учебные игры за столом.

**Подвижные игры:** *Практический материал:* "При­слушайся к сигналу"; "Эстафеты волейболистов, "Кто больше и точнее".

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы, темы** | **Кол-час** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **-** | ***Легкая атлетика***  | **8** |  |
|  | Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. | 2 | Выполнение задания по сочетанию разновидностей ходьбы. Упражнение в хождении по пересеченной местности.  |
|  | Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на60 м — 4 раза за урок. Кроссовый бег на 500- 1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 по100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. | 6 | Выполнение медленного бега. Бег на дистанцию 100м, 60м. составление и выполнение эстафет. Распределение своих сил на длинные дистанции.  |
| **-** | ***Спортивные игры*** | **8** |  |
|  | Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. |  | Выполнение ведения мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с обводкой препятствий. Выполнение бросков мяча по корзине и подбор отскочившего мяча от кольца. упражнения со скакалками, набивными мячами.  |
| **-**  | ***Гимнастика***  | **15** |  |
|  | Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. 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. | 3 | Выполнение поворотов в движении, перестроения из шеренги в две шеренги, из колонны в колонну по два (по три). Повторение дистанции и интервала.  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролетана другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. Регулировка дыха­ния после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Прием саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов. | 7 | Выполнение лазанья по гимнастической стенке, переходы с одного пролета в другой. Учение следить за дыханием после нагрузки, расслаблять мышцы после силовых нагрузок. Принятие различных исходных положений с движениями руками, ногами, и туловищем. Выполнение бросков и ловли предметов после наклона.  |
|  | 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. Кувырок назад из положения сидя (мальчики). Поворот направо и налево из положения"мост" (девочки). | 4 | Выполнение взмахов ногой держась за стенку двумя руками, приседания на одной ноге. Разбор Т.Б при выполнении акробатических упражнений. Выполнение кувырка вперед, назад, стойку на голове, «мост».  |
|  | Простые и смешанные висы и упоры. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.  | 1 | Выполнение хвата при упорах и висах.  |
| **-** | **Гимнастика** | **18** |  |
|  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения.Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. С набивными мячами. 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. Передача набивного мяча в колонне меж­ду ног. Переноска нескольких снаря­дов по группам (на время) Техника бе­зопасности при переноске снарядов. | 7 | Выполнение ОРУ комплексов с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. Исполнение круговых движений скакалкой, разучивание различных плоскостей. Передача предметов в колонне, шеренге. Перенос гимнастических снарядов.  |
|  | Лазание и перелезание. Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево. | 2 | Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, по низковисящему канату. Передвижение по гимнастической стенке на руках.  |
|  | Равновесие. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Полу шпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек. | 1 | Выполнение упражнений на гимнастическом бревне. Страховка друг друга при выполнении упражнений на гимнастическом бревне. Выполнение комбинаций из ранее изученных элементов.  |
|  | 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 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90°(мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4м, 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. | 2 | Выполнение прыжков через гимнастического козла ноги врозь, с поворотом направо, налево. Прыжок ноги врозь с поворотом на 90°. Преодоление полосы препятствий с лазаньем по канату, гимнастической стенке и прыжками.  |
|  | Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциациясиловых, пространственных и временных параметров движений. 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. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от5 до30с). Эстафета по 2—3 команды. | 6 | Выполнение построения в две шеренги с заданным интервалом. Проход в строю с сохранением дистанции определенные расстояния. Выполнение упор присев, упор стоя на коленях. Метание различных мячей в цель. Прыжки в определенное место.  |
| **-**  | ***Спортивные игры*** | **4** |  |
|  | Настольный теннис. Правила безопасности при игре. Удары по мячу накатом. Игры в ближней и дальней зоне. Подачи верхняя и боковая. Игра в защите. Учебные игры за столом.  | 4 | Просмотр видеоролика по технике безопасности. Ознакомление с правилами игры. Разучивание удара накатом. Выполнение Верхней и боковой подач. Игра по упрощенным правилам.  |
| **-** | ***Спортивные игры*** | **8** |  |
|  | Волейбол. 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—5серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. 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. | 8 | Разучивание техники приема и передачи мяча. Рассказ о нарушениях при игре в волейбол. Выполнение подачи мяча через сетку. Выполнение прыжков вверх на месте и с шага. Выполнение расстановки игроков на площадке.  |
| **-** | ***Легкая атлетика*** | **6** |  |
|  | Прыжки. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжок в длину способом "согнув 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. | 4 | Выполнение выпрыгивания, спрыгивания с предметов высотой до 1м. Выполнение прыжков на одной ноге, с преодолением препятствий. Прыжки в длину на двух ногах с места, с разбега. Подбор индивидуального разбега.  |
|  | Метание. 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.  | 2 | Броски набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы. Выполнение метания мяча в цель с места и разбега. Толкание набивного мяча в сектор.  |
| **-** | ***Подвижные игры*** | **1** |  |
|  | "При­слушайся к сигналу"; "Эстафеты волейболистов,"Кто больше и точнее". | 1 | Соблюдение правил подвижных игр. Учение взаимодействовать в команде.  |
|  | Всего  | **68** |  |

**Материально- техническое обеспечение образовательного процесса.**

*Печатная литература:*

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24.11.2022 г., зарегистрированной в Минюсте РФ 30.12.2022 г., регистрационный № 71930
2. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов, допущенной Министерством образования и науки РФ, 4-е издание. Издательство: Москва «ВЛАДОС» 2020 год под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой.
3. «Физическая культура» учебник для общеобразовательных организаций, В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2018г.
4. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложным (комплексными) нарушениями развития. Ростомашвили Л.Н., издательство «Спорт» 2020г.
5. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии.  Н. Л. Литош. — Москва: Издательство «Юрайт», 2023г.
6. Основы адаптивной физической культуры.  Т. П. Бегидова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство «Юрайт», 2023г.

*Учебно-практическое оборудование:*

1. Бревно гимнастическое напольное.
2. Канат.
3. Гимнастический козел.
4. Гимнастический конь.
5. Мост подкидной.
6. Перекладина гимнастическая.
7. Скамейка гимнастическая.
8. Стол для настольного тенниса, ракетки.
9. Щит баскетбольный и баскетбольное кольцо.
10. Гимнастические палки.
11. Волейбольный комплект.
12. Стойка для прыжков в высоту.
13. Маты гимнастические.
14. Набивные мячи.
15. Мячи для метания.
16. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.
17. Мячи резиновые.
18. Кегли
19. Скакалки
20. Обручи.
21. Конусы.
22. Щит с экцентрическими кругами.
23. Массажная дорожка.

*Оборудование, ТСО:*

1. Ноутбук
2. Колонка

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«адаптивная физическая культура» в 5 классе**

*Знать:*

* правила поведения при выполнении строевых команд;
* гигиены после занятий физическими упражнениями;
* приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"
* расстановку игроков на площадке в игре пионербол, правила перехода играющих.
* некоторые правила игры.

*Уметь:*

* выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал;
* выполнять исходные положения;
* правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
* сохранять равновесие на наклонной плоскости;
* выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
* выбирать наиболее удачный способ переноски груза.
* выполнять разновидности ходьбы;
* пробегать в медленном темпе 4 мин,
* бегать на время 60 м;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м,
* прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега,
* подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса в пионерболе,
* вести мяч с различны­ми заданиями; ловить и пере­давать мяч в баскетболе.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«адаптивная физическая культура» в 6 классе**

*Знать:*

* как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;
* как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
* фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";
* правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
* правила перехода, правила поведения иг­роков во время игры.

*Уметь:*

* подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
* выполнять прыжок через козла;
* сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
* преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
* лазать по канату;
* правильно финишировать в беге на 60 м;
* правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание";
* метать малый мяч в цель с места из раз­личных исходных положений и на дальность;
* перемещаться на площадке, разыгрывать мяч (волейбол);
* выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой) в игре баскетбол;
* бросать в корзину двумя руками снизу с места в баскетболе.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«адаптивная физическая культура» в 7 классе**

*Знать:*

* как правильно выполнять размыкания уступами;
* как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
* значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега;
* права и обязанности игроков в волейболе;
* как предупредить травмы;
* когда выполняются штрафные броски, сколько раз (в баскетболе).

*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 три приема;
* переносить ученика строем;
* выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
* пройти в быстром темпе 20—30 мин;
* выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег;
* бежать с переменной скоростью 5 мин;
* равномерно в медленном темпе 8 мин;
* в прыжках в дли­ну с разбега способом "согнув ноги";
* выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание";
* выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
* выполнять толкание набивного мяча с места;
* выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол;
* выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 **«адаптивная физическая культура» в 8 классе**

*Знать:*

* что такое фи­гурная маршировка;
* требования к строевому шагу;
* как перенести одного ученика двумя различными способами;
* фазы опорного прыжка.
* простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию;
* правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;
* как измерять давление, пульс;
* каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил;
* правила игры в волейбол;
* как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе.

*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";
* проводить анализ выполненного движения учащихся;
* бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе;
* выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;
* принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.
* 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.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

*1 -й уровень (минимальный)*

* 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.

*2 -й уровень (достаточный)*

* 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.

**Критерии и нормы оценки ЗУН учащихся по адаптивной физической культуре**

**в 5, 6, 7, 8 классах**

*Оценка «5» -* упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

*Оценка «4»* - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

*Оценка «3»* - упражнение выполнено правильно, но не точно, с большим напряжением, допущены ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

*Оценка «2» -* упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка по предмету «адаптивная физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями и результатом *строго индивидуально* в зависимости от развития и физиологических особенностей.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития. Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Протокол №1 заседания МОучителей-предметниковГКОУ школы № 8 г. Лабинска \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Коротченко О.О. «24» августа 2023г. | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР ГКОУ школы № 8 г. Лабинска  Скорикова А.В. «24» августа 2023г. |