

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Мостовская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
на заседании методического совета  
Протокол № 2 от 29 08 2014 г.

« Утверждаю»  
Директор МКОУ «Мостовская СОШ»  
Л.С.Томилова Л.С.Томилова  
Приказ № 10 от 29 08 2014 г.



**Рабочая программа**  
**для детей**  
**с умственной отсталостью (легкой)**  
**Физическая культура**  
**5-9 класс**

2014 г

Составитель: В.В.Васильева- учитель физической культуры, первой квалификационной категории

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва 2008 г.

Рабочая программа «физической культуры» 5-9 классов специально(коррекционной) школы VIII вида разработана на основе:

- Программы специально (коррекционной)школы VIII вида (5-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва 2008 г.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 5 – 9 кл. имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

- Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
- Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
- Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
- Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

б.Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину и высоту, метание м/м на дальность.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

Объем программы – 102 часа.

## Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения полного курса физической культуры учащийся должен:

### ***Знать/понимать:***

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

### ***уметь:***

- составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

***использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для***

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности, формируемые в рамках освоения содержания настоящей программы

### ***В познавательной деятельности:***

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

### ***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять комплексы, планы.

### ***В рефлексивной деятельности:***

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

### Учебно-тематический план

	тема	классы				
		5	6	7	8	9
	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
	Лыжная подготовка	18	18	18	18	18
	Спортивные подвижные игры	45	45	45	45	45
	всего	102	102	102	102	102

## Содержание учебного предмета

### 5 КЛАСС

Знания о физической культуре (в процессе урока).

**знать/уметь**

-знать требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики, правила безопасности при выполнении физических упражнений.

-уметь применять теоретические знания в жизни.

Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика (21 час)

**знать/уметь:**

- знать основы физиологического эффекта легкоатлетических упражнений;

- владеть техникой основных легкоатлетических упражнений;

-уметь применять легкоатлетические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.

*Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу). Отработка навыков медленного бега. Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.

*Прыжки*

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Прыжки через скакалку на месте и в движении. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.

*Метание*

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.) Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

**Знать/уметь:**

- знать основы физиологического эффекта гимнастических и акробатических упражнений;

- владеть техникой основных гимнастических и акробатических упражнений;

- уметь применять гимнастические и акробатические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Строевые упражнения*

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

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

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

#### *Акробатические упражнения*

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

#### *Простые и смешанные висы и упоры*

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом его ногами скрестно.

#### *Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.

#### *Танцевальные упражнения*

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

#### *Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом.

#### *Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)

#### *Опорный прыжок*

Прыжок через козла ноги врозь.

#### Лыжная подготовка (18 часов)

##### ***знать/уметь:***

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки;
- владеть техникой основных двигательных упражнений лыжной подготовки;
- уметь применять упражнения лыжной подготовки для физического совершенствования и укрепления здоровья

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

#### Спортивные и подвижные игры (45 часов)

##### ***Знать/уметь:***

- знать основы физиологического эффекта упражнений спортивных игр;
- знать правила и основы судейства в изучаемых видах спортивных игр;
- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой изучаемых спортивных игр;
- уметь использовать изучаемые спортивные игры для рациональной организации досуга и физического совершенствования

#### *Пионербол*

Изучение правил игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке.

#### *Баскетбол*

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

Игры с элементами пионербола и баскетбола

Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

## 6 КЛАСС

Знания о физической культуре (в процессе урока).

**знать/уметь**

-знать правила безопасности при выполнении физических упражнений.

-уметь применять теоретические знания в жизни.

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Легкая атлетика (21 час)

**знать/уметь:**

- знать основы физиологического эффекта легкоатлетических упражнений;

- владеть техникой основных легкоатлетических упражнений;

-уметь применять легкоатлетические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

*Ходьба*

Ходьба с изменением направлений. 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 до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (выс. 30-40 см.). Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега.

*Прыжки*

Прыжки на одной, 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». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание*

Метание м/м в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком.

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, отработка отталкивания. Метание м/м на дальность отскока от стены и пола. Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

**Знать/уметь:**

- знать основы физиологического эффекта гимнастических и акробатических упражнений;

- владеть техникой основных гимнастических и акробатических упражнений;

- уметь применять гимнастические и акробатические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.



- знать правила поведения на занятиях по гимнастике, значение утренней гимнастики.

#### *Строевые упражнения*

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте 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.

#### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.

#### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

#### *Акробатические упражнения*

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

#### *Простые и смешанные висы и упоры*

Мальчики: Махом одной и толчком другой выйти в упор.; махом назад – соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев; вис на канате.

#### *Переноска груза и передача предметов*

Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.

#### *Танцевальные упражнения*

Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

#### *Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками, с предметом в руке. Передвижение в виси на руках (вверх, вниз, вправо влево). Лазание по канату в три приема. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

#### *Равновесие*

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Расхождение вдвоем при встрече.

#### *Опорный прыжок*

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (козл, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку.

#### *Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в две шеренги по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м. от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Сочетание простейших и. п. рук и ног с контролем зрения и без контроля. Из и.п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок

вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек. Отжимание в упоре лежа

#### Лыжная подготовка (18 часов)

##### ***знать/уметь:***

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки;
- владеть техникой основных двигательных упражнений лыжной подготовки;
- уметь применять упражнения лыжной подготовки для физического совершенствования и укрепления здоровья

-знать для чего и когда применяются лыжи, правила передачи эстафеты.

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики). Игры на лыжах.

#### Спортивные и подвижные игры (45 часов)

##### *Пионербол*

Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

##### *Баскетбол*

Влияние занятий баскетболом на организм человека.

Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

##### *Подвижные игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

Игры с элементами пионербола, волейбола, баскетбола.

## **7 КЛАСС**

Знания о физической культуре (в процессе урока).

##### ***знать/уметь***

- знать, что такое здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.
- уметь применять теоретические знания в жизни.

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### Легкая атлетика (21 час)

##### ***знать/уметь:***

- знать основы физиологического эффекта легкоатлетических упражнений;
- владеть техникой основных легкоатлетических упражнений;
- уметь применять легкоатлетические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья
- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

##### *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 ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100 м.). Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты

#### *Прыжки*

Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо. Многоскоки с места и с разбега на результат. Отработка техники прыжков в длину и высоту.

#### *Метание*

Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель.

#### Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

##### *Знать/уметь:*

- знать основы физиологического эффекта гимнастических и акробатических упражнений;
- владеть техникой основных гимнастических и акробатических упражнений;
- уметь применять гимнастические и акробатические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.
- уметь как правильно выполнять размыкания уступами, как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три, как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

##### *Строевые упражнения*

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

##### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

##### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

##### *Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

##### *Акробатические упражнения*

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков).

##### *Простые и смешанные висы*

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

##### *Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча над головой в колонне.

##### *Танцевальные упражнения*

Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

##### *Лазание и перелезание*

Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).

##### *Равновесие*

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. Простейшие комбинации упражнений на бревне.

Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встречи переступанием через партнера

#### *Опорный прыжок*

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 (для мальчиков).

#### *Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов

#### Лыжная подготовка (18 часов)

##### *знать/уметь:*

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки;
- владеть техникой основных двигательных упражнений лыжной подготовки;
- уметь применять упражнения лыжной подготовки для физического совершенствования и укрепления здоровья
- знать как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.

#### Спортивные и подвижные игры (45 часов)

##### *Волейбол*

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.

Верхняя передача мяча. Учебная игра.

##### *Подвижные игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча.

##### *Баскетбол*

Основные правила игры. Штрафные броски.

Отработка техники игры.

##### *Коррекционные игры*

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

##### *Игры с элементами ОРУ*

Игры: с бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. Игры с элементами волейбола и баскетбола.

## **8 КЛАСС**

Знания о физической культуре (в процессе урока).

##### *знать/уметь*

- знать, что такое здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.
- уметь применять теоретические знания в жизни.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### Легкая атлетика (21 час)

### ***знать/уметь:***

- знать основы физиологического эффекта легкоатлетических упражнений; правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; как измерять давление, пульс.
- владеть техникой основных легкоатлетических упражнений;
- уметь применять легкоатлетические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

#### *Ходьба*

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

#### *Бег*

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100 м). Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Эстафета 4 по 100 м.

#### *Прыжки*

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега сп. «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Отработка техники прыжков в длину и высоту. Знакомство с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».

#### *Метание*

Броски набивного мяча различными способами. Метание м/м в цель и на дальность. Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор. Метание нескольких мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время. Отработка техники метания м/м на дальность.

#### Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

##### ***Знать/уметь:***

- знать основы физиологического эффекта гимнастических и акробатических упражнений; что такое фигурная маршировка, требования к строевому шагу, фазы опорного прыжка.
- владеть техникой основных гимнастических и акробатических упражнений;
- уметь применять гимнастические и акробатические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

##### *Строевые упражнения*

Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

##### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

##### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

##### *Упражнения на гимнастической стенке*

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

##### *Акробатические упражнения*

Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения мост (девочки).

### *Простые и смешанные висы и упоры*

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.

### *Переноска груза и передача предметов*

Техника безопасности при переноске снарядов.

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

### *Танцевальные упражнения*

Простейшие сочетания танцевальных шагов.

### *Лазание и перелезание*

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

### *Равновесие*

Быстрое передвижение по бревну. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне.

### *Опорный прыжок*

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.

### *Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений*

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршрутка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

### Лыжная подготовка (18 часов)

#### **знать/уметь:**

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки; занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека, как правильно проложить учебную лыжню, знать температурные нормы для занятий на лыжах, правила соревнований по лыжным гонкам.

- владеть техникой основных двигательных упражнений лыжной подготовки;

- уметь применять упражнения лыжной подготовки для физического совершенствования и укрепления здоровья

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному подению. Передвижение в быстром темпе (40-60 м).

Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах.

### Спортивные и подвижные игры (45 часов)

#### **Знать/уметь:**

- знать основы физиологического эффекта упражнений спортивных игр;

- знать правила и основы судейства в изучаемых видах спортивных игр;

- владеть техникой основных двигательных действий и тактикой изучаемых спортивных игр;

- уметь использовать изучаемые спортивные игры для рационального организации досуга и физического совершенствования

### *Волейбол*

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар . Блок.

### *Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом, прыжками, метанием. Игры с лазанием и перелезанием, акробатикой и равновесием.

#### *Баскетбол*

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля и передача мяча в парах в движении, шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Игры с элементами баскетбола.

## 9 КЛАСС

Знания о физической культуре (в процессе урока).

#### **знать/уметь**

-знать, что такое здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

-уметь применять теоретические знания в жизни.

Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### Легкая атлетика (21 час)

#### **знать/уметь:**

- знать основы физиологического эффекта легкоатлетических упражнений; как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями., практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

- владеть техникой основных легкоатлетических упражнений;

-уметь применять легкоатлетические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

#### *Ходьба*

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

#### *Бег*

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин. Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).

#### *Прыжки*

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега сп. «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега сп. «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега сп. «перекидной» (для сильных юношей). Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.

#### *Метание*

Метание различных предметов в цель и на дальность с различных и.п. Толкание ядра (мальчики-4 кг). Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность

#### Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

#### **Знать/уметь:**

- знать основы физиологического эффекта гимнастических и акробатических упражнений; что такое строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

- владеть техникой основных гимнастических и акробатических упражнений;

- уметь применять гимнастические и акробатические упражнения для физического совершенствования и укрепления здоровья.

#### *Строевые упражнения*

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка.

### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упр-я с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

### *Упражнения на гимнастической скамейке*

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

### *Акробатические упражнения*

Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках.; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

### *Простые и смешанные висы и упоры*

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

### *Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

### *Танцевальные упражнения*

Сочетание разученных танцевальных шагов.

### *Лазание и перелезание*

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

### *Равновесие*

Упражнения на бревне высотой до 100 см.

### *Опорный прыжок*

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

### *Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений*

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

### Лыжная подготовка (18 часов)

#### ***знать/уметь:***

- знать основы физиологического эффекта упражнений лыжной подготовки; виды лыжного спорта, правила проведения соревнований по лыжным гонкам. сведения о готовности к соревнованиям, сведения о технике лыжных ходов.
- владеть техникой основных двигательных упражнений лыжной подготовки;
- уметь применять упражнения лыжной подготовки для физического совершенствования и укрепления здоровья

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Прохождение дистанции 3-4 км. Прохождение на время 2 км.

### Спортивные и подвижные игры (45 часов)

#### *Волейбол*

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Поддачи и приемы мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.

#### *Игры с элементами ОРУ*



Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.

Игры с элементами ОРУ: игры с бегом, прыжками, метанием.

Игры с элементами волейбола .

### *Баскетбол*

Понятие о тактике игры. Практическое судейство.

Повороты в движении с мячом и без мяча. Передача мяча из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игры с элементами баскетбола.

## Список литературы

1. Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации.-Курган: ИПКиПРО Курганской области,2005.-24с.
2. В.В.Воронкова Программа специальной (коррекционной ) школы VIII вида.-М.:Изд. «Просвещение», 2008-210с.
1. Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод.пособие/ Сост.Б.И.Мишин.М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель»», 2003.-626с.
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.-Курган,2004.-24с.

