

бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нюксенская средняя общеобразовательная школа»

**Принято**  
педагогическим советом  
Протокол №1 от 30.08.23

**Утверждено**  
приказом директора школы  
от 30.08.23 №01-03/387



**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО АДАптиВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 5 - 9 КЛАССОВ**

на 2023 – 2024 учебный год

Учитель: Ермолинская Надежда Андреевна,  
высшая квалификационная категория

с. Нюксеница  
2023 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана на основании следующих документов:

Приказ Минпросвещения от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС, ФАООП и ФООП начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённое приказом №01-03/387 от 30.08.2023

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана БОУ «Нюксенская средняя общеобразовательная школа»

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого и I—IV классов.

Основная цель 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, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Рабочая программа рассчитана:

в 5 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

в 6 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

в 7 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

в 8 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

в 9 классе на 68 часа, 2 часа в неделю, 34 учебные недели

### **Результаты освоения учебного предмета.**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим школу.

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

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

**Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;  
демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;  
понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);  
выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;  
знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;  
демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);  
определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);  
выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);  
участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;  
взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;  
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;  
выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;  
выполнение строевых действий в шеренге и колонне;  
знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;  
планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;  
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);  
выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;  
участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  
знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;  
доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;  
объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;  
использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;  
пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;  
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;  
правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Содержание программы** отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». Часы предусмотренные наконькобежную подготовку распределены на лыжную подготовку из-за отсутствия материально-технической базы для проведения занятий на коньках.

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. Д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### **Гимнастика. Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

### **Практический материал:**

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика. Теоретические сведения.**

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### **Практический материал:**

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. П.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### **Лыжная подготовка. Теоретические сведения.**

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал.**

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### **Подвижные игры. Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

### **Баскетбол. Теоретические сведения.**

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

### **Практический материал.**

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

### **Волейбол. Теоретические сведения.**

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

**Настольный теннис. Теоретические сведения.**

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

**Практический материал.**

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

**Распределение учебного материала по разделам**

| Виды программного материала  | Количество уроков |           |           |           |           | Воспитательный потенциал уроков  |
|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|--|
|  | Класс             |           |           |           |           |  |
|  | 5                 | 6         | 7         | 8         | 9         |  |
| <b>Основы знаний о физической культуре</b>                                     | +                 | +         | +         | +         | +         | Воспитывать доброжелательное отношение друг к другу, волевые качества, умение оказывать помощь, Воспитывать потребность в занятиях физическими упражнениями. Воспитывать добросовестное отношение к выполнению упражнений, умение руководить и подчиняться, интерес к урокам, внутреннюю дисциплинированность, аккуратность, обучать приемам и методам работы над собой. Воспитывать положительную мотивацию к формируемой привычке, преодоление личных недостатков через самовоспитание, содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств. |
| <b>Способы физической деятельности</b>   | +                 | +         | +         | +         | +         |  |
| <b>Физическое совершенствование:</b>   |                   |           |           |           |           |  |
| <b>1.1.Общеразвивающие упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</b> | +                 | +         | +         | +         | +         |  |
| <b>1.2.Подвижные и спортивные игры:</b>  | <b>18</b>         | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> |  |
| <b>1.3.Гимнастика с элементами акробатики</b>                                  | <b>12</b>         | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |  |
| <b>1.4.Лёгкая атлетика</b>   | <b>20</b>         | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>20</b> |  |
| <b>1.5. Лыжная подготовка</b>  | <b>18</b>         | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> | <b>18</b> |  |
| <b>Итого часов:</b>  | <b>68</b>         | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |  |

| и п/п     | Раздел программы   | Основные виды учебной деятельности  |
|-----------|--|---|
|           | <b>Виды программного материала</b>   |   |
| <b>I</b>  | <b>Основы знаний о физической культуре</b>   | <p>Закрепление правил поведения в зале, на площадке</p> <p>Подготовка формы, переодевание</p> <p>Знакомство с новыми названиями снарядов и гимнастических элементов</p> <p>Закрепление правильной осанки, ходьбы, бегом, метания, прыжков</p> <p>Изучение истории Олимпийских игр</p>   |
| <b>II</b> | <b>Физическое совершенствование</b>  |   |
| <b>1</b>  | <b>Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</b> | <p>Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе</p> <p>Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).</p> <p>Полное углубленное дыхание</p> <p>Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук</p> <p>Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным</p> |
| <b>2</b>  | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  | <p>Строевые упражнения</p> <p>Основные положения движения головы, конечностей, туловища.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Висы.</p> <p>Упоры</p> <p>Переноска груза и передача предметов</p> <p>Лазания и перелезания</p> <p>Равновесие</p> <p>Прыжки</p> <p>Упражнение на координацию</p>  |
| <b>3</b>  | <b>Легкая атлетика</b>   | <p>Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом</p> <p>Изучение разных видов ходьбы.</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)</p> <p>Прыжки через скакалку, в длину, высоту.</p> <p>Метание</p>   |
| <b>4</b>  | <b>Пионербол</b>   | <p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу</p> <p>Учебная игра</p>   |

|    |                   |   |
|----|-------------------|---|
| 5  | Баскетбол         | Знакомство с правилами игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Останов8А по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.   |
| 6. | Настольный теннис | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.   |
| 7. | Лыжная подготовка | Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», Передвижение на лыжах до 1 км. |

**6 класс**

| и п/п | Раздел программы   | Основные виды учебной деятельности  |
|-------|--|---|
|       | <b>Виды программного материала</b>   |   |
| I     | <b>Основы знаний о физической культуре</b>   | Знакомство :<br>Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы .Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.   |
| II    | <b>Физическое совершенствование</b>  |   |
| 1     | <b>Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</b> | <u>Строевые упражнения.</u> Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.<br><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u><br>— упражнения на осанку;<br>— дыхательные упражнения;<br>— упражнения в расслаблении мышц;<br>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:<br><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u><br>- с гимнастическими палками;<br>- с большими обручами;<br>- с малыми мячами;<br>- с набивными мячами;<br>- упражнения на гимнастической скамейке. |
| 2     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  | <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> прогибание туловища, взмахи ногой.<br><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u><br>- простые и смешанные висы и упоры;  |



|    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
|    |                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- переноска груза и передача предметов;</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- равновесие;</li> <li>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</li> </ul>  |
| 3  | <b>Легкая атлетика</b>   | <p><u>Ходьба.</u> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.</p> <p><u>Бег.</u> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.</p> <p><u>Прыжки.</u> Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.</p> <p><u>Метание.</u> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p> |
| 4  | <b>Пионербол</b>         | <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра</p> <p>Получение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.</p>   |
| 5  | <b>Баскетбол</b>         | <p>Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).</p>  |
| 6. | <b>Настольный теннис</b> | <p>Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p>   |
| 7  | <b>Лыжная подготовка</b> | <p>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» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки»</p>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики). |
|--|--|--|

**7 класс**

| <b>и п/п</b> | <b>Раздел программы</b>  | <b>Основные виды учебной деятельности</b>   |
|--------------|--|---|
|              | <b>Виды программного материала</b>   |   |
| <b>I</b>     | <b>Основы знаний о физической культуре</b>   | Знакомство:<br>Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.<br>История Олимпийских игр.  |
| <b>II</b>    | <b>Физическое совершенствование</b>  |   |
| <b>1</b>     | <b>Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</b> | <u>Строевые упражнения.</u> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.<br><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u><br>— упражнения на осанку;<br>— дыхательные упражнения;<br>— упражнения в расслаблении мышц;<br>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:<br><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u><br>- с гимнастическими палками;<br>- с большими обручами;<br>- с малыми мячами;<br>- с набивными мячами;<br>- упражнения на гимнастической скамейке |
| <b>2</b>     | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  | <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.<br><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u><br>- простые и смешанные висы и упоры;<br>- переноска груза и передача предметов;<br>- лазание и перелезание;<br>- равновесие<br>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.  |
| <b>3</b>     | <b>Легкая атлетика</b>   | <u>Ходьба.</u> Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и  |

|    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
|    |                          | <p>частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p> <p><u>Бег.</u> Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.</p> <p><u>Прыжки.</u> Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.</p> <p><u>Метание.</u> Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</p> |
| 4  | <b>Волейбол</b>          | Изучение правил и обязанностей игроков; техники игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе".   |
| 5  | <b>Баскетбол</b>         | Закрепление основных правил игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину.   |
| 6. | <b>Настольный теннис</b> | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.  |
| 7  | <b>Лыжная подготовка</b> | Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Пустое место», «Метко в цель».   |

### 8 класс

| и п/п | Раздел программы                   | Основные виды учебной деятельности |
|-------|------------------------------------|------------------------------------|
|       | <b>Виды программного материала</b> |                                    |

|    |   |   |
|----|---|---|
| I  | Основы знаний о физической культуре   | Закрепление знаний:<br>Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.  |
| II | Физическое совершенствование  |   |
| 1  | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие | <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u><br/> — упражнения на осанку;<br/> — дыхательные упражнения;<br/> — упражнения в расслаблении мышц;<br/> — основные положения движения головы, конечностей, туловища:</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u><br/> - с гимнастическими палками;<br/> - с большими обручами;<br/> - с малыми мячами;<br/> - с набивными мячами;</p> <p>- упражнения на гимнастической скамейке</p>  |
| 2  | Гимнастика с элементами акробатики  | <p><u>Строевые упражнения.</u> Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.</p> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> 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.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u><br/> - простые и смешанные висы и упоры;<br/> - переноска груза и передача предметов;<br/> - лазание и перелезание;<br/> - равновесие;<br/> - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</p> |
| 3  | Легкая атлетика   | <p><u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.</p> <p><u>Бег.</u> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.</p> <p><u>Прыжки.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через</p>   |

|    |                          |   |
|----|--------------------------|---|
|    |                          | <p>препятствия (набивной мяч, полосы) с осложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".</p> <p><u>Метание.</u> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.</p> |
| 4  | <b>Баскетбол</b>         | <p>Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p>  |
| 5  | <b>Волейбол</b>          | <p>Закрепление техники приема и передачи мяча и подачи.. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Подачи нижняя и верхняя прямые.</p>  |
| 6. | <b>Настольный теннис</b> | <p>Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.</p>  |
| 7  | <b>Лыжная подготовка</b> | <p>Занятие лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременногобесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-6- м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики) Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).</p>  |

### 9 класс

|              |   |
|--------------|---|
| <b>и п/п</b> | <b>Основные виды учебной деятельности</b> |
|--------------|---|

|           | Раздел программы   |  |
|-----------|--|--|
|           | <b>Виды программного материала</b>   |  |
| <b>I</b>  | <b>Основы знаний о физической культуре</b>   | <b>Закрепление знаний:</b> Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.<br>История Олимпийских игр  |
| <b>II</b> | <b>Физическое совершенствование</b>  |  |
| <b>1</b>  | <b>Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</b> | <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u><br>— упражнения на осанку;<br>— дыхательные упражнения;<br>— упражнения в расслаблении мышц;<br>— основные положения движения головы, конечностей, туловища:<br><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u><br>- с гимнастическими палками;<br>- с большими обручами;<br>- с малыми мячами;<br>- с набивными мячами;<br>- упражнения на гимнастической скамейке.   |
| <b>2</b>  | <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  | <u>Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.<br><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).<br><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u><br>- простые и смешанные висы и упоры;<br>- переноска груза и передача предметов;<br>- лазание и перелезание;<br>- равновесие<br>- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| <b>3</b>  | <b>Легкая атлетика</b>   | <u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.<br><u>Бег.</u> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.<br><u>Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.   |

|    |                          |  |
|----|--------------------------|--|
|    |                          | <u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).   |
| 4  | <b>Баскетбол</b>         | Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений.  |
| 5  | <b>Волейбол</b>          | Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).   |
| 6. | <b>Настольный теннис</b> | Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.  |
| 7  | <b>Лыжная подготовка</b> | Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке, преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время. |