

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новолялинского муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ НМО
«Павдинская СОШ»

_____ Анкушин М.П.
Приказ № 63 от 29.08.2025 г.

Физическая культура

Адаптированная рабочая
программа для детей с легкой умственной отсталостью
9 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании АООП ООО (Вариант 9.1.) ГБОУ «Речевой центр» с учетом Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2022 г. – Сб.1. Учебно-методический комплект:

Программа предусматривает использование учебников «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2013); «Физическая культура. 8-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022).

Адаптированная рабочая программа включает: пояснительную записку, тематическое планирование с указанием часов отводимых на изучение каждого раздела программы, требования к уровню подготовленности учащихся. В рабочей программе календарно- тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 5—9 классов, их психофизических особенностей. Материал адаптированной рабочей программы систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- сознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслинию социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новолялинского муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемов страховки и самостраховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- планирование и проведение индивидуальных занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

Коммуникативные УУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий

Требования к подготовке учащихся на уроках физической культуры

обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Содержание предмета

1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (в процессе урока)

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. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ «Личность и индивидуальность», «Права личности и уважение прав других», «Общение», «Построение отношений с близкими людьми», «Как отказаться от предложенных наркотиков», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления»)

2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных

комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102 часа)

ГИМНАСТИКА (15 часов)

«Теоретические сведения»

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней

гимнастики.

«Практический материал»

Построения и перестроения. 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. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения на осанку. Из положения, лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Дыхательные упражнения.

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, бег на средние дистанции).

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ

С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой. **С набивными мячами** (вес 2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

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

Акробатические упражнения (элементы, связки). Для мальчиков: кувырок вперед из положения, сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным - в упор присев).

Простые и смешанные висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с

различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусьях. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне

справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

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. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения, сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок, прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. **Преодоление полосы препятствий.** Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, насок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

Упражнения со скакалками, гантелями, штангой, мячами, на преодоления сопротивления, упражнения для рук, корпуса и ног.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Поочередные

однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону -правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед - шаг левой ногой вперед, правая рука вниз – шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м, от ориентира к ориентириу за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча

и т. д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

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

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

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (25 часов)

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

Бег. Бег на скорость 100м; бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики -1000 м; девушки - 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

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

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)

«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»

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.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200- 300 м (девушки), 400- 500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (в процессе урока)

«Теоретические сведения»

Правила игры. Правила поведения учащихся при играх, предупреждение травматизма при игре.

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

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (40 часов)

«Теоретические сведения»

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. 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.

Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

«Практический материал»

Волейбол (15 часов). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

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

Баскетбол (15 часов). Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра. 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.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Футбол (6 часов): Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; выполнять удары по воротам указанными способами, использовать освоенные элементы в комбинации из: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Настольный теннис (4 часа):

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

Календарно-тематическое планирование

| Раздел | Тема | Количество часов |
|----------------------|--|-------------------|
| Раздел | Основы знаний | В процессе уроков |
| Раздел | Лёгкая атлетика | 25 |
| 1 | ТБ. Равномерный бег до 8 мин | 1 |
| 2 | Ходьба | 1 |
| 3 | Техника спортивной ходьбы. Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 4 | Бег 60 м | 1 |
| 5 | Медленный бег с равномерной скоростью до 1000 м. | 1 |
| 6 | Челночный бег 3 по 10 м | 1 |
| 7 | Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. | 1 |
| 8 | Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий | 1 |
| 9 | Метание мяча на дальность | 1 |
| 10 | Прыжки в длину способом «перешагивание» | 1 |
| 11 | Кроссовый бег по слабопересеченной местности | 1 |
| 12 | Метание мяча по движущейся цели. Круговая эстафета на 400 м. | 1 |
| 13 | Бег с варьированием скорости | 1к |
| 14 IV четверть | Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места | 1 |
| 15 | Ходьба по заданию с дыхательными упражнениями | 1 |
| 16 | Высокий и низкий старт | 1 |
| 17 | Равномерный бег до 500 – 800 м | 1 |
| 18 | Бег в парах на 60 м. Подтягивание | 1к |
| 19 | Кроссовый бег 7-8 мин | 1 |
| 20 | Прыжки с разбега способом «перешагивание» | 1 |
| 21 | Правила судейства по прыжкам | 1 |
| 22 | Бег с преодолением препятствий | 1 |
| 23 | Кросс по пересеченной местности | 1 |
| 24 | Прыжки через скакалку | 1 |
| 25 | Прыжки в длину «оттолкнув ноги» | 1 |
| Раздел | Спортивные игры: Волейбол | 15 |
| 26 | ТБ на уроках спортивных игр. Волейбол Прием мяча снизу у сетки. | 1 |
| 27 | Техника приема игры | 1 |
| 28 | Техника игры - верхняя прямая подача | 1 |
| 29 | Техника приема игры - блокирование мяча | 1 |
| 30 | Прямой нападающий удар | 1 |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новолялинского муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---------------|--|-----------|
| | | |
| 31 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. | 1 |
| 32 | Верхняя прямая передача в прыжке. Учебная игра | 1 |
| 33 | Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра. | 1 |
| 34 | Подача в игре. Приемы блокировки в игре. Правила игры | 1 |
| 35 | Нападающий удар в игре после приема подачи | 1 |
| 36 | Подача, блокирование мяча у сетки. | 1к |
| 37 | Учебная игра | 1 |
| 38 | Учебная игра | 1 |
| 39 | Учебная игра | 1 |
| 40 | Учебная игра | 1 |
| Раздел | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 41 | ТБна уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей | 1 |
| 42 | Построения и перестроения | 1 |
| 43 | Акробатические упражнения: из положения "мост". | 1 |
| 44 | Акробатические упражнения: из положения "мост" .Страховка и помочь во время занятий. | 1 |
| 45 | Простые и смешанные висы и упоры. Вис на время с различными положениями ног | 1 |
| 46 | Лазание и перелезание | 1 |
| 47 | Опорный прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий | 1 |
| 48 | Опорный прыжок «согнув ноги»: сосок прогнувшись | 1 |
| 49 | Опорный прыжок «согнув ноги»: сосок с поворотом 90° | 1 |
| 50 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 51 | Упражнения на гимнастической стенке | 1 |
| 52 | Опорный прыжок «ноги врозь» | 1 |
| 53 | Опорный прыжок «ноги врозь» | 1 |
| 54 | Упражнения в расслаблении мышц. Длинный кувырок с трех шагов разбега | 1 |
| 55 | Подтягивание руками по канату. Выполнение контрольных упражнений | 1к |
| Раздел | Лыжная подготовка | 18 |
| 56 | ТБ на уроках лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 57 | Совершенствование двухшажного хода | 1 |
| 58 | Совершенствование торможения "плугом" | 1 |
| 59 | Передвижение на скорость на расстояние до 1000 м | 1 |
| 60 | Преодоление бугров и впадин | 1 |
| 61 | Передвижение ступающим и скользящим шагам до 800 м | 1 |
| 62 | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход | 1 |
| 63 | Техника лыжного конькового хода. Повороты на параллельных лыжах | 1 |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новолялинского муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---------------|--|-----------|
| 64 | Передвижение в быстром темпе 200- 300 м (девушки), 400- 500 м (юноши). | 1 |
| 65 | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. | 1 |
| 66 | Торможение падением, повороты переступанием. | 1 |
| 67 | Непрерывное передвижение коньковым ходом до 1,5 км | 1 |
| 68 | Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции 1-2 км по среднепересеченной местности | 1 |
| 70 | Прохождение дистанции 2-3 км по среднепересеченной местности | 1 |
| 71 | Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности | 1 |
| 72 | Техника скользящего шага, передвижение одновременным ходом. | 1 |
| 73 | Прыжковые и имитационные упражнения лыжных ходов | 1 |
| Раздел | Спортивные игры: Баскетбол | 15 |
| 74 | ТБ при занятиях баскетболом. Остановка в два шага | 1 |
| 75 | Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках | 1 |
| 76 | Ведение мяча с изменением направлений | 1 |
| 77 | Основы знаний: практическое судейство | 1 |
| 78 | Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке | 1 |
| 79 | Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди | 1 |
| 80 | Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места | 1 |
| 81 | Техника передачи из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с обводкой | 1 |
| 82 | Ловля высоколетящих мячей. Прием игры: овладение мячом, отскочившим от щита. Броски мяча по кольцу. Игра: «Мяч капитану» | 1 |
| 83 | Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча с изменением направления поворотом. Броски мяча из-под кольца после ведения. Учебная игра. | 1к |
| 84 | Штрафные броски по кольцу. Учебная игра | 1 |
| 85 | Учебная игра | 1 |
| 86 | Учебная игра | 1 |
| 87 | Учебная игра | 1 |
| 88 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра | 1 |
| Раздел | Настольный теннис | 4 |
| 89 | ТБ .Правила игры. | 1 |
| 90 | Техника игры: удары слева, справа, прямые с вращением мяча | 1 |
| 91 | Подача справа и слева «веер». Удары слева | 1 |

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Новолялинского муниципального округа «Павдинская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|--------|--|----------|
| 92 | Выполнение контрольных упражнений: подача мяча в игре; нападающий удар в стойке игрока. | 1к |
| Раздел | "ГТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО) | 4 |
| 93 | ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: бег 30, 60 м; прыжки | 1 |
| 94 | Выполнение контрольно-измерительных тестов | 1 |
| 95 | Выполнение контрольно-измерительных тестов | 1 |
| 96 | ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: наклон туловища вперед | 1 |
| Раздел | Спортивные игры: футбол | 6 |
| 97 | ТБ при занятиях футболом. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | 1 |
| 98 | Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | 1 |
| 99 | Совершенствование техники ударов по воротам. | 1 |
| 100 | Техника перемещений | 1 |
| 101 | Выполнение контрольных упражнений | 1к |
| 102 | Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы | 1 |