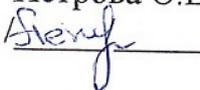


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Малоголоустненская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено  
МО ПМСЦ  
«Три кита»  
Протокол № 1  
30 08 2017 г.  
Руководитель МО  
Петрова О.В.  


Согласовано  
зам. директора по УВР  
Кириленко Т.А.   
30 08 2017 г.

Утверждаю  
Приказ № 162/2  
от 31 08 2017 г.  
Директор МОУ ИРМО  
«Малоголоустненская СОШ»  
Вещева Вещева В.В.

**Рабочая программа**  
по предмету «Физическая культура»  
для обучающихся 5-9 класса, обучающихся по адаптированной  
основной образовательной программе основного общего  
образования для детей с легкой умственной отсталостью.  
на 2016-2020г

Разработала:  
Вещева Елена Григорьевна,  
учитель физической культуры  
I квалификационной категории

Рабочая программа составлена на основе государственной программы  
специально (коррекционной) образовательной школы 8 вида  
для уровня основного общего (5-9 классы) утверждено приказом ОО № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2016г

2016/2017 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с перечисленными ниже нормативно-правовыми документами. 1.Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования/ М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2011 г. Образовательной программы образовательного учреждения на 2017-2020 учебный год Программа развития МОУ ИРМО «Малоголоустненская СОШ» . На основе Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы под редакцией И.М.Бгажнокова, М.,Владос, 2010г.

Изучение физической культуры направлено на достижение, целей: – формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся специальной (коррекционной) школы ориентируется на решение следующих задач: - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта; - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; - Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; - воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса (специфика курса).

Данная рабочая программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов коррекционной школы VIII вида является продолжением программы начальных классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы. Данная рабочая программа является составительской. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 11 – 18 лет, призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности. Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания: - укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре; - развитие чувства темпа и ритма, координационных движений; - формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении; - усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке. Учебный предмет "Физическая культура" является

ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность. Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. Поэтому на уроках должны развиваться двигательные качества, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

#### Место курса в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение физической культуры 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

#### Ценностные ориентиры содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства. Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### Формы организации учебного процесса.

Формы урока: а) урок изучения нового материала; б) урок закрепления изученного материала; г) комбинированный урок; е) вводный урок.

Технологии образования: а) индивидуальная работа с учащимся; б) здоровьесберегающие технологии; в) личностно-ориентированные технологии обучения;

Методы обучения:

- а) словесный
- б) наглядный
- в) практический

Формы контроля

- а) тест
- б) контрольное выполнение упражнений,
- в) опрос.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. На занятиях обратить внимание на заключение врача о физической нагрузке и возможностях учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае. Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с признаками различных заболеваний.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. 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 основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно Метапредметными, предметными и личностными результатами. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости,

понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:
  - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
  - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
  - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

Основные требования к уровню подготовки учащихся.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Учащиеся, оканчивающие курс обучения должны:

5 класс.

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса.

Обучающиеся должны знать: - правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" - фазы прыжка в длину с разбега; - расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол; - правила игры в баскетбол. Обучающиеся должны уметь: - выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза; - выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега; - координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м; - подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол; - вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол; - знать упрощенное правило игры в баскетбол и мини-футбол. \

6 класс.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать: - как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; - фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; - правила передачи эстафеты. - правила перехода при игре в волейбол; - правила поведения игроков во время игры в баскетбол. Обучающиеся должны уметь: - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема; - ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега; - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места; - знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол.

7 класс.

Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса.

Обучающиеся должны знать: - как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. - значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу; - права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол, баскетбол и мини-футбол; - когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол. Обучающиеся должны уметь: - различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом

бревне; - пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места; - выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол; - выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места; - участвовать в судействе при игре в баскетбол, пионербол по упрощенным правилам.

8 класс.

Требования к уровню подготовки выпускников 8 класса.

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

Обучающиеся должны уметь: - соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся; - бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч; - принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния; - принимать участие в судействе соревнований по баскетболу, волейболу.

9 класс

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

Обучающиеся должны знать: - что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. - как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - виды лыжного спорта; - влияние занятий волейболом, баскетболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол.

Обучающиеся должны уметь: - выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. - пройти в быстром темпе 3 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; - выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол; - выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой; - уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В программу включены разделы: гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, игры – подвижные, спортивные игры.

Содержание 5 класс 6 класс 7 класс 8 класс 9 класс Итого: 510ч

Гимнастика и акробатика. Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. 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. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. 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, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кроссовый бег по пересеченной местности. Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.

Метание малого мяча на дальность с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Волейбол. Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные броски. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Учебная игра. Пионербол. Подвижные игры и игровые упражнения: - 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.

## 5 класс

Гимнастика и акробатика . Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика .

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Подвижные и спортивные игры . Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка

игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Баскетбол. Правила 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. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения: - 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,

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса.

Обучающиеся должны знать: - правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!" - фазы прыжка в длину с разбега; - расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол; - правила игры в баскетбол. Обучающиеся должны уметь:

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза; - выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега; - координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м; - подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол; - вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч при игре в баскетбол; - знать упрощенное правило игры в баскетбол и мини-футбол.

#### КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс.

Гимнастика и акробатика. Строевые упражнения. 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. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с маленькими мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота

реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика. Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью 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. Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 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. Подвижные и спортивные игры. Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. 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). Подвижные игры и игровые упражнения с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, равновесием; - с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола, волейбола; - с элементами баскетбола; - игры на снегу, льду.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать:

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

Обучающиеся должны уметь: -

подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема; - ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч

в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега; - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол; при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места; - знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно)

7 класс .

Гимнастика и акробатика . Строевые упражнения. 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», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Лёгкая атлетика (30 часов). Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег 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. Прыжки. 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. Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры . Волейбол . Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. 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". Учебная игра в волейбол. Баскетбол -новые правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение

мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- 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. Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса. Обучающиеся должны знать: - как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. - значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу; - права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол, баскетбол и мини-футбол; - когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол. Обучающиеся должны уметь: - различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне; - пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места; - выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол; - выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места; - участвовать в судействе при игре в баскетбол, пионербол и мини-футбол по упрощенным правилам.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

Гимнастика и акробатика . Строевые упражнения. 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. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц: — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку. Акробатические упражнения (элементы, связки,

выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика . Ходьба. 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. Бег. 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. Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. 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". Метание. 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. Подвижные и спортивные игры. Волейбол . Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. Баскетбол . Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. 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 1520 м (4-6 раз). 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. .

Подвижные игры и игровые упражнения:

- 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, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола; - игры на снегу, льду.

Требования к уровню подготовки выпускников 8 класса.

Обучающиеся должны знать:

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

правил, правила игры в волейбол, баскетбол ; - как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь: - соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся; - бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать ; - принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол; - выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния; - принимать участие в судействе соревнований по баскетболу, волейболу.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

## 9 класс

Гимнастика и акробатика . Строевые упражнения. 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.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке.

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, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика . 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 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. 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. 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).

Подвижные и спортивные игры . Волейбол . 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).

Баскетбол . 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). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- 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, волейбола; - с элементами баскетбола; - игры на снегу, льду.

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса.

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. - как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - виды лыжного спорта; - влияние занятий волейболом, баскетболом и мини-футболом на трудовую подготовку; - что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол. Обучающиеся должны уметь: - выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке. - пройти в быстром темпе 3 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; - выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол; - выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой; - уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу и мини-футболу

Критерии и нормы оценки обучающихся.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся. Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим: оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение; оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала; оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок; оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя. Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим, оценка «5» ставится, если упражнение

выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий; оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники; оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники; оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий. Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Контрольно-измерительные материалы Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре (избирательно).

### Календарно-тематический план для 5 к класса

№ п/п		Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.12	Вводный урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	1
2		Президентские тесты.	1
3		Бег на 20.	1
4		Бег на 30 м.	1
5		Бег на 60 м	1
6		Старт из положения с опорой на одну руку. Эстафеты.	1
7		Челночный бег 4 по 10 м.	1
8		Спринтерский бег	1
9		Высокий старт и стартовый разбег	1
10		Прыжки в длину с места	1
11		Кроссовая подготовка.	1
12		Бег 1000 м (зачет).	1

13	Баскетбол 15 ч	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	1
14		Техника ловли ,передачи ,ведения и броски мяча	1
15		Ведение мяча.	1
16		Остановка в два шага.	1
17		Ловля и передача мяча.	1
18		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	1
19		Броски мяча.	1
20		Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении и на месте. Игра 2х2,	1
21		Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах.	1
22		Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в движении.	1
23		Передача мяча в тройках в движении.	1
24		Ведение мяча в движении.	1
25		Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
26		Ведение мяча с разной высотой отскока	1
27		Учебная игра. Тактика игры в нападении и защите.	1
28	Гимнастика 14ч	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
29		Строевые упражнения.	1
30		Силовые упражнения с использованием веса партнера	1
31		Акробатика, кувырок вперед в стойку на лопатках	1
32		Акробатические комбинации	1
33		Висы и упоры	1
34		Прыжки со скакалкой	1
35		Лазание по канату	1
36		Опорные прыжки.	1
37		Силовые упражнения с собственным весом.	1
38		Лазание по канату.	1
39		Прыжковые упражнения.	1
40		Вскок на возвышение и соскок	1
41		Опорные прыжки.	1
42	Лыжная подготовка. 12ч	Одновременный двухшажный ход.	1
43		Преодоление уступов и выступов при спуске.	1
44		Прохождение дистанции 1 км	1
45		Попеременный двухшажный ход	1
46		Одновременный безшажный ход.	1
47		Поворот переступанием.	1
48		Одновременный одношажный ход – основной и стартовый вариант.	1
49		Совершенствование техники лыжных ходов.	1
50		Бег 2 км на результат.	1
51		Торможение способом «плуг».	1
52		Подъем наискось способом «полуёлочка».	1
53		Подвижные игры. Эстафеты	
54	Волейбол 12ч	Прием двумя руками снизу и сверху.	1
55		Нижняя - прямая подача. Верхняя - прямая подача.	1

56		Основы тактики игры в волейбол.	1
57		Учебные игры по упрощенным правилам и с заданиями.	1
58		Подача мяча	1
59		Прием и передача мяча	1
60		Перемещение заданным способом	1
61		Передача мяча сверху двумя руками	1
62		Чередование передачи в стену с передачей над собой	1
63		Передача мяча в парах	1
64		Подача мяча в стену	1
65		Бег с изменением направления и скорости	1
66	Гимнастика 14	ОРУ с предметами	1
67		ОРУ без предметов	1
68		Элементы акробатики	1
69		Элементы акробатики	1
70		Упражнения с гимнастическими палками	1
71		Лазание и перелезание	1
72		Упражнения на точность движения	1
73		Упражнения со скакалками	1
74		Опорные прыжки	1
75		Опорные прыжки	1
76		Упражнения на равновесие	1
77		Упражнения на равновесие	1
78		Прыжки на скакалке	1
79	Легкая атлетика 17ч	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
80		Президентские тесты.	1
81		Бег на 20м	1
82		Бег на 30 м.	1
83		Бег 60 м	1
84		Челночный бег 4 по 10 м.	1
85		Метание мяча в цель	1
86		Метание мяча в цель	1
87		Бег 100м	1
88		Метание мяча на дальность	1
89		Бег 1000 м (зачет).	1
90		Кроссовая подготовка.	1
91		Кроссовая подготовка.	1
92		Кроссовая подготовка.	1
93		Прыжки в длину с места	1
94		Челночный бег 3 по 10 м.	1
95		Прыжки со скакалкой	1
96	Пионербол 7ч	Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	1
97		Пионербол.Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: « Не дай мяч водящему».	1
98		Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов( трех шагов) в движении. Учебная игра.	1
99		Обучение подаче мяча двумя руками снизу,	1

		боковая подача. Учебная игра.	
100		Учебная игра.	1
101		Учебная игра.	1
102		Учебная игра.	1
		Итого:	102

### Календарно-тематический план для 6 к класса

№ п/п		Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.12	Вводный урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	1
2		Президентские тесты.	1
3		Бег на 20.	1
4		Бег на 30 м.	1
5		Бег на 60 м	1
6		Старт из положения с опорой на одну руку. Эстафеты.	1
7		Челночный бег 4 по 10 м.	1
8		Спринтерский бег	1
9		Высокий старт и стартовый разбег	1
10		Прыжки в длину с места	1
11		Кроссовая подготовка.	1
12		Бег 1000 м (зачет).	1
13	Баскетбол15 ч	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	1
14		Техника ловли ,передачи ,ведения и броски мяча	1
15		Ведение мяча.	1
16		Остановка в два шага.	1
17		Ловля и передача мяча.	1
18		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	1
19		Броски мяча.	1
20		Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении и на месте. Игра 2х2,	1
21		Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах.	1
22		Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в движении.	1
23		Передача мяча в тройках в движении.	1
24		Ведение мяча в движении.	1
25		Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
26		Ведение мяча с разной высотой отскока	1
27		Учебная игра. Тактика игры в нападении и защите.	1
28	Гимнастика14ч	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
29		Строевые упражнения.	1
30		Силовые упражнения с использованием веса партнера	1
31		Акробатика, кувырок вперед в стойку на лопатках	1
32		Акробатические комбинации	1
33		Висы и упоры	1

34		Прыжки со скакалкой	1
35		Лазание по канату	1
36		Опорные прыжки.	1
37		Силовые упражнения с собственным весом.	1
38		Лазание по канату.	1
39		Прыжковые упражнения.	1
40		Вскок на возвышение и соскок	1
41		Опорные прыжки.	1
42	Лыжная подготовка. 12ч	Одновременный двухшажный ход.	1
43		Преодоление уступов и выступов при спуске.	1
44		Прохождение дистанции 1 км	1
45		Попеременный двухшажный ход	1
46		Одновременный безшажный ход.	1
47		Поворот переступанием.	1
48		Одновременный одношажный ход – основной и стартовый вариант.	1
49		Совершенствование техники лыжных ходов.	1
50		Бег 2 км на результат.	1
51		Торможение способом «плуг».	1
52		Подъем наискось способом «полуёлочка».	1
53		Подвижные игры. Эстафеты	
54	Волейбол 12ч	Прием двумя руками снизу и сверху.	1
55		Нижняя - прямая подача. Верхняя - прямая подача.	1
56		Основы тактики игры в волейбол.	1
57		Учебные игры по упрощенным правилам и с заданиями.	1
58		Подача мяча	1
59		Прием и передача мяча	1
60		Перемещение заданным способом	1
61		Передача мяча сверху двумя руками	1
62		Чередование передачи в стену с передачей над собой	1
63		Передача мяча в парах	1
64		Подача мяча в стену	1
65		Бег с изменением направления и скорости	1
66	Гимнастика 14	ОРУ с предметами	1
67		ОРУ без предметов	1
68		Элементы акробатики	1
69		Элементы акробатики	1
70		Упражнения с гимнастическими палками	1
71		Лазание и перелезание	1
72		Упражнения на точность движения	1
73		Упражнения со скакалками	1
74		Опорные прыжки	1
75		Опорные прыжки	1
76		Упражнения на равновесие	1
77		Упражнения на равновесие	1
78		Прыжки на скакалке	1
79	Легкая атлетика 17ч	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1

80		Президентские тесты.	1
81		Бег на 20м	1
82		Бег на 30 м.	1
83		Бег 60 м	1
84		Челночный бег 4 по 10 м.	1
85		Метание мяча в цель	1
86		Метание мяча в цель	1
87		Бег 100м	1
88		Метание мяча на дальность	1
89		Бег 1000 м (зачет).	1
90		Кроссовая подготовка.	1
91		Кроссовая подготовка.	1
92		Кроссовая подготовка.	1
93		Прыжки в длину с места	1
94		Челночный бег 3 по 10 м.	1
95		Прыжки со скакалкой	1
96	Пионербол 7ч	Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	1
97		Пионербол.Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: « Не дай мяч водящему».	1
98		Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов( трех шагов) в движении. Учебная игра.	1
99		Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковаяподача. Учебная игра.	1
100		Учебная игра.	1
101		Учебная игра.	1
102		Учебная игра.	1
		Итого:	102

### Календарно-тематический план для 7 к класса

№ п/п		Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика.12	Вводный урок. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	1
2		Президентские тесты.	1
3		Бег на 20.	1
4		Бег на 30 м.	1
5		Бег на 60 м	1
6		Старт из положения с опорой на одну руку. Эстафеты.	1
7		Челночный бег 4 по 10 м.	1
8		Спринтерский бег	1
9		Высокий старт и стартовый разбег	1
10		Прыжки в длину с места	1
11		Кроссовая подготовка.	1
12		Бег 1000 м (зачет).	1
13	Баскетбол15 ч	Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми	1
14		Техника ловли ,передачи ,ведения и броски мяча	1

15		Ведение мяча.	1
16		Остановка в два шага.	1
17		Ловля и передача мяча.	1
18		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов	1
19		Броски мяча.	1
20		Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении и на месте. Игра 2х2,	1
21		Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в парах.	1
22		Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в движении.	1
23		Передача мяча в тройках в движении.	1
24		Ведение мяча в движении.	1
25		Бросок одной рукой от плеча после остановки.	1
26		Ведение мяча с разной высотой отскока	1
27		Учебная игра. Тактика игры в нападении и защите.	1
28	Гимнастика 14ч	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
29		Строевые упражнения.	1
30		Силовые упражнения с использованием веса партнера	1
31		Акробатика, кувырок вперед в стойку на лопатках	1
32		Акробатические комбинации	1
33		Висы и упоры	1
34		Прыжки со скакалкой	1
35		Лазание по канату	1
36		Опорные прыжки.	1
37		Силовые упражнения с собственным весом.	1
38		Лазание по канату.	1
39		Прыжковые упражнения.	1
40		Вскок на возвышение и соскок	1
41		Опорные прыжки.	1
42	Лыжная подготовка. 12ч	Одновременный двухшажный ход.	1
43		Преодоление уступов и выступов при спуске.	1
44		Прохождение дистанции 1 км	1
45		Попеременный двухшажный ход	1
46		Одновременный безшажный ход.	1
47		Поворот переступанием.	1
48		Одновременный одношажный ход – основной и стартовый вариант.	1
49		Совершенствование техники лыжных ходов.	1
50		Бег 2 км на результат.	1
51		Торможение способом «плуг».	1
52		Подъем наискось способом «полуёлочка».	1
53		Подвижные игры. Эстафеты	
54	Волейбол 12ч	Прием двумя руками снизу и сверху.	1
55		Нижняя - прямая подача. Верхняя - прямая подача.	1
56		Основы тактики игры в волейбол.	1
57		Учебные игры по упрощенным правилам и с заданиями.	1

58		Подача мяча	1
59		Прием и передача мяча	1
60		Перемещение заданным способом	1
61		Передача мяча сверху двумя руками	1
62		Чередование передачи в стену с передачей над собой	1
63		Передача мяча в парах	1
64		Подача мяча в стену	1
65		Бег с изменением направления и скорости	1
66	Гимнастика 14	ОРУ с предметами	1
67		ОРУ без предметов	1
68		Элементы акробатики	1
69		Элементы акробатики	1
70		Упражнения с гимнастическими палками	1
71		Лазание и перелезание	1
72		Упражнения на точность движения	1
73		Упражнения со скакалками	1
74		Опорные прыжки	1
75		Опорные прыжки	1
76		Упражнения на равновесие	1
77		Упражнения на равновесие	1
78		Прыжки на скакалке	1
79	Легкая атлетика 17ч	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
80		Президентские тесты.	1
81		Бег на 20м	1
82		Бег на 30 м.	1
83		Бег 60 м	1
84		Челночный бег 4 по 10 м.	1
85		Метание мяча в цель	1
86		Метание мяча в цель	1
87		Бег 100м	1
88		Метание мяча на дальность	1
89		Бег 1000 м (зачет).	1
90		Кроссовая подготовка.	1
91		Кроссовая подготовка.	1
92		Кроссовая подготовка.	1
93		Прыжки в длину с места	1
94		Челночный бег 3 по 10 м.	1
95		Прыжки со скакалкой	1
96	Пионербол 7ч	Расстановка игроков и правила перемещения на площадке	1
97		Пионербол.Обучение нападающему удару двумя руками сверху в прыжке. Игра: « Не дай мяч водящему».	1
98		Обучение броску мяча двумя руками сверху с двух шагов( трех шагов) в движении. Учебная игра.	1
99		Обучение подаче мяча двумя руками снизу, боковаяподача. Учебная игра.	1
100		Учебная игра.	1
101		Учебная игра.	1

102		Учебная игра.	1
		Итого:	102

### Календарно-тематический план для 8 к класса

№ п/п		Тема	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика 12	Правила техники безопасности. Вводный урок	1
2.		Президентские тесты.	1
3.		Бег на 20 м. Низкий старт. Строевые упражнения	1
4.		Бег на 30 м. Низкий старт. Строевые упражнения	1
5.		Челночный бег 4 по 10 м. Встречная эстафета.	1
6.		Прыжки в длину с места.	1
7.		Прыжки с разбега с 5-7 шагов разбега.	1
8.		Бег в равномерном темпе до 12 минут.	1
9		Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий в беге.	1
10.		Бег 1000 м (зачет).	1
11		Метание теннисного мяча	1
12.		Метание мяча.	1
13	Баскетбол15	Техника безопасности по спортивным играм	1
14		Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра.	1
15		Бросок мяча в корзину после ведения. Игра.	1
16.		Броски одной рукой от плеча. Учебная игра.	1
17		Бросок мяча в корзину со средних дистанций. Игра.	1
18		Вырывание , выбивание мяча. Учебная игра.	1
19		Перехват мяча	1
20		Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами	1
21		Комбинации из освоенных элементов	1
22		Ловля и передача мяча	1
23		Ловля и передача мяча при встречном движении	1
24		Правила соревнований. Ведение мяча. Учебная игра.	1
25		Тактические действия в защите. Учебная игра.	1
26		Тактические действия в нападении. Учебная игра.	1
27		Игра по упрощенным правилам	1
28	Гимнастика 14ч	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1
29		Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики.	1
30		Лазание по канату в два приема.	1
31		Лазание по канату в три приема	1
32		Акробатика ,кувырок вперед и назад	1
33		Стойка на лопатках,стойка на голове и руках	1
34		«мост» из положения лежа	1
35		Акробатические комбинации	1
36		Опорные прыжки	1
37		Опорные прыжки	1
38		Соскок прогнувшись	1

39		Висы и упоры.	1
40		Танцевальные шаги	1
41		Подтягивание	1
42	Лыжная подготовка 7ч	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой	1
43		Попеременный двухшажный ход.	1
44		Одновременный бесшажный ход.	1
45		Повороты переступанием.	1
46		Подъем наискось «полуелочкой».	1
47		Торможение «плугом».	1
48		Спуски с пологих склонов	1
49	Лыжная подготовка 5ч	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
50		Бег на результат 1 км. Попеременный 4-х шажный ход.	1
51		Бег на результат 2 км. Спуск с горы. Подъем в гору.	1
52		Совершенствование попеременных и одновременных лыжных ходов	1
53		Эстафета с передачей палок.	1
54	Баскетбол 10 ч	Совершенствование технических приемов изученных 1 четверти. Учебные игры с заданиями.	1
55		Ведение мяча в низкой, в средней, и высокой стойке	1
56		Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
57		Ведение мяча с изменением направления движения	1
58		Ведение мяча без сопротивления защитника	1
59		Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой	1
60		Овладение техникой бросков мяча	1
61		Освоение индивидуальной техники защиты	1
62		Закрепление техники владения мячом	1
63		Ловля и передача мяча в тройках	1
65	Волейбол 15	Стойки и перемещения	1
66		Комбинации из освоенных стоек и перемещений	1
67		Передача мяча сверху двумя руками	1
68		Передача двумя рукам и над собой	1
69		Передача мяча в парах	1
70		Прием мяча снизу двумя руками	1
71		Имитация приема мяча на месте и после перемещения	1
72		Прием мяча брошенного партнером	1
73		Прием мяча у стены над собой	1
74		Сочетание передач	1
75		Нижняя прямая подача	1
76		Анализ техники ,имитация н/у	1
77		Освоение техники нападающего удара	1
78		Эстафеты. Игры.	1
79	Легкая атлетика.24	Президентские тесты.	1
80		Бег на 20,	1
81		Бег с преодолением препятствий	1
82		Бег с низкого старта 5-6 х 30-40м	1
83		Прыжки в длину с разбега.	1
84		Прыжки в высоту с разбега.	1

85		Прыжки в длину с места	1
86		Бег на 100 м.	1
87		Движение по окружности	1
88		Темповый бег м-1 км, д- 500м	1
89		Преодоление препятствий	1
90		Метание мяча на дальность с полного разбега	1
91		Пробегание отрезков с ускорением	1
92		Спринтерский бег	1
93		Челночный бег 3х10м	1
94		Метание мяча в цель	1
95		Прыжки толчком двух ног	1
96		Кроссовая подготовка.	1
97		Кроссовая подготовка.	1
98		Кроссовая подготовка.	1
99		Бег 1000 м (зачет).	1
100		Подъем туловища из положения лежа	1
101		Многоскоки	1
102		Подтягивание из виса	1
	Итого:		102ч

### Календарно-тематический план для 9к класса

№ п/п		Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
2		Спринтерский бег	1
3		Низкий старт и стартовое ускорение 30м	1
4		Подтягивание	1
5		Бег в равномерном темпе до 20 мин	1
6		Бег с повышенной скоростью от 400 до 800 м	1
7		Бег в гору с горы	1
8		Челночный бег 6 по 10 м. Разновидности бега.	1
9		Кроссовая подготовка.	1
10		Бег на 2000 м (ю).и 1500м (д)	1
11		Прыжки в длину с места.	1
12		Прыжки через препятствие	1
13		Метание мяча в цель	1
14		Метание мяча на дальность	1
15	Баскетбол	Техника безопасности.	1
16		Остановка прыжком и в два шага. Повороты.	1
17		Ведение мяча.	1
18		Броски мяча	1
19		Ловля и передача мяча	1
20		Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
21		Броски мяча со штрафной линий	1
22		Броски мяча одной и двумя руками	1
23		Бросок в движении после ловли мяча	1
24		Вырывание и выбивание мяча на месте	1
25		Выбивание мяча при ведении	1
26		Тактическая подготовка.	1

27		Учебная, двухсторонняя игра.	1
28		Учебная, двухсторонняя игра.	1
29	Гимнастика	Строевые упражнения. Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1
30		Акробатика длинный кувырок вперед с трех шагов	1
31		Висы и упоры.	1
32		Висы и упоры.	1
33		Акробатика кувырок в стойку на руках с помощью	1
34		Акробатика поворот в сторону с разбега	1
35		Опорные прыжки.	1
36		Опорные прыжки.	1
37		Лазание по канату	1
38		Лазание по канату на скорость	1
39		Силовые упражнения с собственным весом.	1
40		Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
41		Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1
42		Приседание на количество раз за 30 сек	1
43	Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м	1
44		Переход с попеременных, на одновременные ход	1
45		Переход с попеременных, на одновременные хода	1
46		Одновременный безшажный ход.	1
47		Прохождение дистанции 2000 м	1
48		Торможение способом «плуг».	1
49		Повторение техники лыжных ходов.	1
50	Лыжная подготовка	Прохождение дистанции до 4-5 км средним темпом.	1
51		Бег 2 км на результат.	1
52		Бег 3 км на результат.	1
53		Эстафеты	1
54	Волейбол	Специальные подготовительные упражнения.	1
55		Прием мяча двумя руками снизу и сверху.	1
56		Нижняя прямая и нижняя боковая подачи.	1
57		Верхняя – прямая подача.	
58		Основы тактики игры в защите и нападении. Учебные игры по упрощенным правилам.	1
59		Передача мяча над собой	1
60		Игра в защите	1
61		Игра в нападении через зону 3	1
62		Овладение техникой защитных действий	1
63		Основы тактики игры в защите и нападении. Учебные игры по упрощенным правилам.	1
64	Баскетбол	Совершенствование технических приемов изученных в первой четверти	1
65		Учебные игры. Совершенствование тактических действий.	1
66		Бросок в движении после ловли мяча	1
67		Бросок в движении одной рукой от плеча	1
68		Вырывание и выбивание мяча	1
69		Перехват мяча	1
70		Комбинации из освоенных элементов	1

71		Перемещение в стойке,остановка,поворот,ускорение	1
72		Ловля, передача, ведение, бросок	1
73		Тактика свободного нападения	1
74		Позиционное нападение(5:0)	1
75		Нападение быстрым прорывом(2:1)	1
76		Учебная игра по правилам мини-баскетбола	1
77		Игра и игровые задания	1
78		Игра и игровые задания	1
79	Легкая атлетика.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1
80		Бег на 20 м.	1
81		Бег на 30м	1
82		Челночный бег 3 по 10 м.	1
83		Прыжки в длину с разбега.	1
84		Бег(15-30м) из различных исходных положений	1
85		Прыжки в длину с места	1
86		Прыжки в высоту с разбега.	1
87		Прыжки в высоту с разбега.	1
88		Прыжки в высоту с разбега.	1
89		Прыжки в длину с5-7 шагов разбега	1
90		Прыжки в длину с5-7 шагов разбега	1
91		Бег 60 м	1
92		Бег 100м	1
93		Бег 2000 м (д).3000м (ю)	1
94		Челночный бег 6 по 10 м.	1
95		Кроссовая подготовка	1
96		Кроссовая подготовка	1
97		Кроссовая подготовка	1
98		Кроссовая подготовка	1
99		Метание мяча в цель	1
100		Метание мяча на дальность	1
101		Силовые упражнения	1
102		Бег с преодолением препятствий	1
	Итого:		102

### Учебно - методическое обеспечение

Программа Физическая культура в школе для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы под редакцией И.М.Бгажнокова. - А.А.Зданевич, В.В.Лях.

Примерная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений,2011. - Лях В.Н.

Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998. В.И. .

