Приложение № _____

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Специальная школа № 20»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Специальная школа № 20»
_____ Е. А. Курбатова
«30 » августа 2016г.

Программа принята
решением педагогического
совета
Протокол № 1
от « 30 » августа 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

**5-9 классы**

**Вариант 1**

Автор - составитель:
Васенина А.А.,
учитель физической культуры

Новокузнецк, 2016

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» разработана на основе требований к личностным и предметным результатам освоения АООП МКОУ «Специальная школа № 20», программы формирования БУД с учетом Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы / под ред. В.В. Воронковой; 3-е издание.- М.: Просвещение, 2006.- 192 с.

Физическое воспитание - неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебнооздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Цели:

- приобщение детей к физической культуре с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей;
- развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации.

## Общая характеристика учебного предмета

Структура программы представлена следующими разделами:

**5 класс.**

Знания о физической культуре 5 часов
Легкая атлетика 44 часа
Гимнастика 26 часов
Подвижные и спортивные игры 27 часа

**6 класс**

Знания о физической культуре 5 часов
Легкая атлетика 44 часов
Гимнастика 26 часов
Подвижные и спортивные игры 27 часов

**7 класс**

Знания о физической культуре 5 часов
Легкая атлетика 44 часов
Гимнастика 26 часов
Подвижные и спортивные игры 27 часов

**8 класс**

Знания о физической культуре 5 часов
Легкая атлетика 44 часов
Гимнастика 26 часов
Подвижные и спортивные игры 27часов

**9 класс**

Знания о физической культуре 5 часов
Легкая атлетика 44 часов
Гимнастика 26 часов
Подвижные и спортивные игры 27 часов

Занятия по разделам распределены в течении учебного года.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позднотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной

нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что, в свою очередь, приводит к недостаточному осмыслению ·речевых инструкций и заданий. Это требует дополнительного внимания учителя физкультуры при организации как учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой.

Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода к каждому учащемуся при обучении, преимущество которых состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить обучающимся с более слабой двигательной подготовкой.

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

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В связи с особенностями психического развития детей с нарушением интеллекта практическая направленность реализуется через наглядно-практический характер, т.е. учебный предмет усваивается в результате наблюдения за действиями педагога, в процессе собственных практических действий с реальными предметами.

Коррекционная направленность обеспечивается введением коррекционных подвижных игр, упражнений.

Распределение учебного материала осуществляется концентрически, что позволяет один и тот же материал (вопрос) излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания образования новыми компонентами, с углублением рассмотрения имеющихся между ними связей и зависимостей, что создает условия для постепенного наращивания сведений по теме и отработки необходимых умений.

В программе предусмотрены разнообразные формы и методы организации деятельности:

- беседы;
- физические упражнения;
- создание ситуации успеха;
- соревнования;
- подвижные и спортивные игры.

## Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ «Специальная школа № 20» учебный предмет «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» входит в предметную область «Физическая культура» обязательной части учебного плана.

Данный учебный предмет изучается с 5 по 9 класс.

Для успешности изучения данного предмета добавлен 1 час в неделю в 5 – 9 классах из части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, на углубление знаний обучающихся.

Общий объём учебного времени в 5 - 9 классе составляет 510 часов. В 5 классе- 102 ч. (3 часа в неделю), 6 класс – 102 ч (3 часа в неделю), 7 класс – 102 ч (3 часа в неделю), 8 класс – 102 ч. (3 часа в неделю), 9 класс – 102 ч. (3 часа в неделю).

## Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты:**

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5) овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

5 класс

Минимальный уровень:

- соблюдение правил поведения на уроке;
- умение подготавливаться к уроку;
- выполнение основных правил режима дня и личной гигиены;
- выполнение основных команд;
- соблюдение равновесия;
- умение передвигаться по залу в разном темпе;
- выполнение прыжков в длину и высоту
- выполнение упражнений с ходьбой, бегом, прыжками под руководством учителя.

Достаточный уровень:

- выполнение правил поведения при выполнении строевых команд;
- соблюдение правил гигиены после занятий физическими упражнениями;
- выполнение команд «налево», «направо!»
- выполнение команд «направо», «налево», «кругом»; соблюдение интервала;
- сохранение исходного положение без контроля зрения;
- умение быстро реагировать на сигнал учителя;
- сохранение равновесие на наклонной плоскости;
- умение выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- применение фаз прыжка в длину с разбега;
- умение передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;

- выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- умение прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега;
- выполнение передвижения в стойке приставными шагами; остановки по свистку; передачи и ловли мяча; ведения мяча.
- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока.

6 класс

Минимальный уровень:

- выполнение правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнение комплексов упражнений на формирование правильной осанки под руководством учителя;
- соблюдение основных строевых команд;
- выполнение правильного дыхания при ходьбе и беге;
- соблюдение правил бережного обращения с инвентарем;
- выполнение правил поведения во время игр;
- соблюдение игровых правил и расстановки игроков;
- выполнение приема и передачи мяча;
- выполнение подачи доступным способом.

Достаточный уровень:

- понимание физических упражнений для здоровья человека;
- сохранение чистоты зала, снарядов;
- соблюдение физической нагрузки и отдыха на уроках физической культуры;
- соблюдение правильного выполнения перестроения из колонны по одному в колонну по два;
- выполнение распоряжений учителя для построений и перестроений в колонну по одному, в шеренгу, в круг;
- умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- соблюдение фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнение метания малого мяча в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.
- соблюдение расстановки и перемещения игроков на площадке при игре в волейбол, баскетбол.
- применение стойки волейболиста; перемещение в стойке вправо, влево, назад;
- выполнение передачи мяча сверху двумя руками в парах; нижней прямой подачи;
- применение остановки шагом; передачи мяча от груди и ловли мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места;
- использование разновидностей ударов в настольном теннисе;
- применение приемов с клюшкой, ведение мяча, шайбы.

7 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
-соблюдение основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение строевых команд;
- выполнение упражнений по словесной инструкции;
- соблюдение основных видов бега на дистанции;
- использование прыжков в длину и высоту доступным способом;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- выполнение правил игры и их соблюдение;
- соблюдение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- умение правильно выполнять размыкание уступами;
- умение перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- различение и правильное выполнение команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- умение переносить ученика втроем;
- выполнение основ кроссового бега; бега по виражу;
- умение пройти 20-30 мин в быстром темпе;
- выполнение стартового разгона с плавным переходом в бег;
- выполнение бега с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнение полета в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- применение правил и техники выполнения двигательных действий,
- выполнение приема и передачи мяча снизу в парах;
- использование тактики командной игры;
- освоение передачи шайбы открытому партнеру для ведения шайбы в направлении ворот противника;
- соблюдение требований техники безопасности.

8 класс

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- выполнение основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- выполнение движений и воспроизведение их с заданной амплитудой с контролем зрения;
- выполнение ходьбы в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- выполнение бега с переменной скоростью;
- выполнение прыжка с полного разбега в длину доступным способом;
- соблюдение правил игры в волейбол и баскетбол;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- выполнение фигурной маршировки и требований к строевому шагу;
- выполнение двух различных способов переноски одного ученика;
- соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- выполнение движений и воспроизведение их с заданной амплитудой без контроля зрения, изменение направления движения по команде;
- соблюдение простейших правил судейства бега, прыжков, метаний;
- прохождение небольших отрезков с максимальной скоростью;
- выполнение бега с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10-12 мин;
- выполнение прыжка с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска и в высоту способом «перешагивание»;
- выполнение бросков на точность с разных позиций, тактических приемов в защите;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

9 класс

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- проведение легкоатлетической разминки под руководством учителя;
- выполнение бега в медленном темпе на посильную дистанцию;
- выполнение прыжка в длину с разбега доступным способом;
- выполнение метания малых мячей;
- выполнение лазания доступным видом;
- соблюдение равновесия при выполнении упражнений;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- соблюдение правил игры в баскетбол, волейбол, умение организовать команду под руководством учителя;
- соблюдение техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное проведение легкоатлетической разминки;
- поддержание состояния здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы;
- выполнение бега в медленном темпе 12-15 мин;
- выполнение бега на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- выполнение прыжка в длину и высоту с полного разбега;
- выполнение метания малых мячей на дальность;
- умение пробежать на время дистанцию до 400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики);
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных способов и средств гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности;
- выполнение всех виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
- составление комбинаций из 6-8 вольных упражнений и показывание их выполнение учащимся класса;
- умение организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу или волейболу с целью проведения активного отдыха;
- соблюдение правил игры и судейства баскетбола, волейбола;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Содержание учебного предмета

## 5 класс

**Знания о физической культуре**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

**Легкая атлетика**

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

*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 (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы- «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30-60 м.

*Прыжки.* Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями - 80-100 см, общее расстояние - 5 м). 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 разбега способом «перешагивание».

*Метание.* Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной - с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

**Гимнастика**

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Техника безопасности на уроках гимнастики.

*Строевые упражнения.* Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

*Упражнения для развития мышц рук и ног.* Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

*Упражнения для развития мышц шеи.* Из исходного положения сидя (или стоя) - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы влево, вправо.

*Упражнения для развития мышц туловища.* Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения - стоя ноги врозь, руки на пояс - повороты туловища вправо, влево. Из положения лежа на животе поочередное поднимание ног, рук вдоль туловища.

*Упражнения для развития кистей рук и пальцев*. Исходное положение - сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены; сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные рук и ног.
*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Исходное положение - стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см; удерживание веса своего тела на носках ног. Исходное положение - стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя; удерживание стойки на пятках, сгибая ступни к голени.
*Упражнения на дыхание.* Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.
*Упражнения для расслабления мышц.* Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленными верхними конечностями. При поворотах руки должны расслабленно свисать как плети, отставая от движения плеч. Исходное положение - стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ноги, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.
*Упражнения для формирования правильной осанки.* Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.
*Упражнения с гимнастическими палками.* Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различных положениях.
*Упражнения с большими обручами.* Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.
*Упражнения с малыми мячами.* Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.
*Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг).* Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).
*Переноска груза и передача предметов.* Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (двумя учениками), бревна (шестью учениками), гимнастического козла (тремя учениками), гимнастического мата (четырьмя учениками).
*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).
*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой)

ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см); с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно-два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

**Подвижные и спортивные игры**

*Коррекционные игры.*

Игры на внимание; развивающие игры; игры, тренирующие наблюдательность.

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений.*

Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

*Пионербол*

*Теоретические сведения*

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. 250

*Практический материал*

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

*Баскетбол*

*Теоретические сведения*

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

*Практический материал*

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

## 6 класс

**Знания о физической культуре**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

**Легкая атлетика**

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

*Ходьба.* Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.
*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.
*Прыжки.* Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением 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 до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго- 75 см, третьего- 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. 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.

**Гимнастика**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
*Построения и перестроения.* Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.
*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения при движении головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двух рук). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д.
*Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.* Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх - ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.
*Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега.* Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.
*Упражнения в расслаблении мышц.* Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.
*Упражнения на осанку.* Упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо - влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.
*Упражнения с гимнастическими палками.* Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой

вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед - назад и влево - вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо ( 1 мин). Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой.

*Упражнения с большими обручами.* Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

*Упражнения со скакалками.* Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево с растягиванием скакалки руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

*Упражнения с набивными мячами.* Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска двух-трех набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

*Равновесие.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70- 80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого лучшего и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5-10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого лучшего и уточнить время выполнения упражнения.

**Спортивные игры**

*Волейбол*

*Теоретические сведения*

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

*Практический материал*

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

*Баскетбол*

*Теоретические сведения*

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

*Практический материал*

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 движений: 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).

*Настольный теннис*

*Теоретические сведения*

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

*Практический материал*

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

*Хоккей на полу*

*Теоретические сведения*

Правила безопасной игры в хоккей на полу.

*Практический материал*

Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы.

**7 класс**

**Знания о физической культуре**

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

**Легкая атлетика**

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

*Ходьба.* Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

*Бег.* Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по

дистанции. Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 х 6 м.
*Беговые упражнения.* Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.
*Прыжки.* Запрыгивание на препятствия высотой 60- 80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой ноги, 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»; переход через планку.
*Метание.* Метание набивного мяча весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг с места на дальность. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.

**Гимнастика**

Виды гимнастики в школе.
*Построения, перестроения*. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.
*Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание - разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метании. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.
*Упражнения на дыхание.* Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.
*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.* Сгибание - разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево - вправо; подтягивание на перекладине; сгибание - разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание.
*Упражнения, укрепляющие осанку.* Силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренных суставов.
*Упражнения для расслабления мышц.* Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.
*Упражнения для развития координации движений.* Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону - левая нога вперед; левая рука в сторону- правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед - левая в сторону; правая нога назад на носок - левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу при ставить. Поочередные разнонаправленные движения

рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Построение в колонну по два с соблюдением заданного расстояния (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

*Ходьба в шеренге* на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.

Эстафета для 2-3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.

Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

*Упражнения с гимнастическими палками.* Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палка вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах.

*Упражнения со скакалками.* Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогнуться назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

*Упражнения с набивными мячами (вес 3 кг).* Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверху наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук 3-4 раза (девочки), 4-6 раз (мальчики). Прыжки на месте с мячом, зажатым между голеностопными суставами. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой.

*Переноска груза и передача предметов.* Переноска 2-3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10-15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

*Лазанье.* Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

*Равновесие.* Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 10-15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-70 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2-3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. 3-4 шага «голопа» с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Из положения стоя поперек бревна соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

**Подвижные игры**
Игры: на внимание, тренирующие наблюдательность, на дифференцирование мышечных усилий, на пространственную координацию двигательных действий.
*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:* с бегом, с прыжками, с бросанием, ловлей и метанием, с переноской груза.

**Спортивные игры**
*Теоретические сведения*
Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

*Волейбол*
*Теоретические сведения*
Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.
*Практический материал*
Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

*Баскетбол*
*Теоретические сведения*
Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.
*Практический материал*
Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

*Хоккей на полу*
*Теоретические сведения*
Тактика командной игры.
*Практический материал*
Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

## 8 класс

**Знания о физической культуре**
Физическая культура и спорт в России и в других странах. История олимпийских игр. Специальные олимпийские игры.

**Легкая атлетика**
Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
*Ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5 км. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.
*Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя- 6 мин. Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 х 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м). Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по пересеченной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись). Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

*Прыжки.* Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).
*Метание.* Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

**Гимнастика**

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.
*Построения и перестроения.* Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.
*Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.* Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.
*Упражнения на дыхание*. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекатывание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).
*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.
*Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание - разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание - разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево- вправо; подтягивание на перекладине; сгибание - разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).
*Упражнения для расслабления мышц.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями - потряхиваниями расслабленными конечностями. Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.
*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними.

Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2-3 команд- выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

*Упражнения с гимнастическими палками.* Принять исходное положение - палка вертикально перед собой, выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.
*Упражнения с набивными мячами.* Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями, голеностопными суставами; сочетание различных движений рук с мячом с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой ноге. Передача мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).
*Упражнения с гантелями*. Упражнения для верхнего плечевого пояса: принять исходное положение - основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад ; стоя, сидя сгибание - разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельна корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение - основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями направлены вниз, вперед, назад).
*Упражнения для корпуса.* В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; в положении лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях). Упражнения для ног. Исходное положение - основная стойка, подъем на носки; исходное положение - основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2-3 серий по 10-12 повторений.
*Упражнения на преодоление сопротивления.* Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание - разгибание рук, наклоны головы, туловища, движения ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.
*Переноска груза и передача предметов.* Переноска двумя учениками одного, сидящего на взаимно сцепленных руках, на расстояние до 15-20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой за ноги и спину на расстояние до 15-20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8-10 м (6-8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4-5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.
*Лазанье.* Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазанье в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.
*Равновесие.* Вскок в упор присев на бревно (с помощью- страховкой) с сохранением равновесия; сед, сед ноги врозь на бревне, переход с приседа в сед, в сед ноги врозь, в сед углом с различными положениями рук; быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см); полушпагат с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие; простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см); выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок- поворот налево (направо)- полушпагат - встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага галопа с левой - два шага галопа с правой - прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе - встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо)- полуприсед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.

Баскетбол

*Теоретические сведения*

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

*Практический материал*

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 в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

*Волейбол*

*Теоретические сведения*

Наказания при нарушениях правил игры.

*Практический материал*

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.

*Настольный теннис*

*Теоретические сведения*

Парные игры, правила соревнований.

*Практический материал*

Тактические приемы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры.

*Хоккей на полу*

*Теоретические сведения*

Наказания при нарушениях правил игры.

*Практический материал*

Индивидуальное мастерство - броски на точность, ведение шайбы, защита. Учебные игры.

## 9 класс

**Знания о физической культуре**

Здоровый образ жизни. Двигательная активность и закаливание. Занятия спортом после окончания школы.

**Легкая атлетика**

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

*Ходьба.* Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

*Бег.* Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

*Прыжки.* 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 малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3-4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.
*Комбинированные упражнения.* Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание - разгибание рук в упоре лежа, сгибание - разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

**Гимнастика**

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.
Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.
*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же согнув ноги. В положении лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении гимнастических комбинаций различной сложности.
*Упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.
*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статическое напряжение мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила коготки») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание - разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.
*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной ноге (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.
*Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание - разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание- разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).
*Упражнения, укрепляющие осанку.* Силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренных суставов.
*Упражнения для расслабления мышц*. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.
Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с

последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

*Упражнения с гимнастическими палками.* Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

*Упражнения с набивными мячами.* Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

*Упражнения с гантелями, штангой.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение - основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание - разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельна корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение - основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями направлены вниз, вперед, назад).

*Упражнения для туловища.* В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

*Упражнения для ног.* Исходное положение - основная стойка, в руках гантели - подъем на носки; исходное положение - основная стойка, штанга на плечах - выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3-4 серий по 10-12 повторений.

*Упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении, рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

*Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

*Равновесие.* Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне. Элементы акробатики. Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.

**Спортивные игры**

*Теоретические сведения*

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

*Баскетбол*

*Теоретические сведения*

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

*Практический материал*

Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

*Волейбол*

*Теоретические сведения*

Влияние занятий по волейболу на профессионально трудовую деятельность; судейство игры, соревнований

*Практический материал*

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

*Настольный теннис*

*Теоретические сведения*

Тактика парных игр.

*Практический материал*

Совершенствование ранее изученных элементов игры (подача, удары). Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

*Хоккей на полу*

*Теоретические сведения*

Наказания при нарушениях правил игры.

*Практический материал*

Индивидуальное мастерство-совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - командные игры.

**Тематическое планирование**

| № п/п | Название раздела, темы | Кол-во часов | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| | 5 класс | | |
| 1 | Знания о физической культуре**.** | 5 | Соблюдают личную гигиену. Принимают солнечные и воздушные ванны. Определяют о значении физических упражнений в жизни человека. Выполняют требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Узнают о причинах нарушения осанки. |
| 2 | Легкая атлетика. | 44 | Выполняют фазы прыжка в длину с разбега. Подготавливают суставы и мышечно-сухожильный аппарат к предстоящей деятельности. Выполнять технику безопасности при выполнении прыжков в длину.<br>*Ходьба.* Выполняют разновидности ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходят на носках с высоким подниманием бедра. Ходят с остановками для выполнения заданий (приседают, поворачиваются, выполняют упражнение). Выполняют ходьбу с речитативом и песней. Ходят приставным шагом левым и правым боком.<br>*Бег.* Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бегают широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см). Выполняют скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Выполняют из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бегают с преодолением малых препятствий (с набивными мячами, полосой- «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Выполняют повторный бег на дистанции 30-60 м.<br>*Прыжки.* Прыгают через скакалку на месте в различном темпе. Выполняют прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями - 80-100 см, общее расстояние - 5 м). Прыгают в шаге с приземлением на обе ноги. Выполняют прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание».<br>*Метание.* Метают теннисный мяч в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метают малый |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | мяч на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метают мяч в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной - с разворотом). Метают мяч в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкают набивной мяч весом 1 кг с места одной рукой.<br>Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.<br>Проявляю дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 3 | Гимнастика | 26 | Соблюдают фланг, интервал, дистанцию. Узнают элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Соблюдают технику безопасности на уроках гимнастики.<br>Выполняют строевые упражнения. Сдают рапорт. Выполняют повороты кругом переступанием. Ходят по диагонали и противоходом налево, направо. Перестраиваются из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Выполняют смену ног в движении. Ходят по ориентирам.<br>Выполняют упражнения для развития мышц рук и ног; упражнения для развития мышц шеи; упражнения для развития мышц туловища; упражнения для развития кистей рук и пальцев; упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп; упражнения на дыхание; упражнения для расслабления мышц; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывают и ловят палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывают гимнастическую палку с руки на руку в вертикальном положении. Сгибают и разгибают рук с гимнастической палкой. Выполняют повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоняют туловище вперед, назад, влево, вправо с различным положением гимнастической палки. Выполняют ходьбу с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседают с гимнастической палкой в различных положениях.<br>*Упражнения с большими обручами.* Приседают с обручами в руках, поворачиваются направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезают в обруч на месте, переходят и перепрыгивают из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращают обруч на вытянутой |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | руке, вокруг талии.<br>*Упражнения с малыми мячами.* Подбрасывают мяч левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловят его. Ударяют мяч о пол правой и левой рукой. Бросают мяч о стену и ловят его после отскока. Выполняют переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывают мяча в парах.<br>*Упражнения с набивными мячами (вес 2 кг).* Передают мяч слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывают мяч вверх и его ловят. Выполняют повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседают с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыгают на двух ногах (мяч у груди).<br>*Переноска груза и передача предметов.* Передают набивной мяч весом 2 кг в колонне и шеренге. Выполняют эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей на расстоянии до 20 м. Переносят гимнастичесую скамейку (двумя учениками), бревно (шестью учениками), гимнастический мат (четырьмя учениками).<br>*Лазанье и перелезание.* Лазают по гимнастической стенке вверх и вниз по словесной инструкции учителя. Лазают по гимнастической стенке по диагонали. Выполняю лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезают под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезают через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).<br>*Равновесие.* Ходят по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Поворачиваются на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходят по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Удерживают равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходят приставными шагами по бревну (высота 70 см); с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполняют одно-два ранее изученных упражнения по 3-4 раза.<br>*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Выполняют *п*остроение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходят по диагонали по начерченной линии. Поворачиваются кругом без контроля зрения. Ходят по начерченным линиям. Проходят расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходят по ориентирам, |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | начерченных на гимнастическом бревне. Прыгают назад, влево и в обозначенное место. Выполняют прыжок в длину с разбега и приземляются в обозначенное место. Подлезают под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Бегут легким бегом на месте от 5 до 10 с. Прыгают на двух ногах и преодолевают расстояние 5-6 м до черты. Повторяют его вдвое медленнее. Определяют самого точного ученика.<br>Проявляют инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательно и уважительно относятся к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.<br>Оказывают помощь сверстникам при освоении двигательных действий, корректно объясняют и объективно оценивают технику их выполнения. |
| 4 | Подвижные игры. | 27 | *Коррекционные игры.*<br>Играют в игры на внимание; в развивающие игры и игры, тренирующие наблюдательность.<br>*Игры с элементами общеразвивающих упражнений.*<br>Играют в игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.<br>*Пионербол*<br>*Теоретические сведения*<br>Изучают правила игры, выполняют расстановку игроков и правила их перемещения на площадке.<br>*Практический материал*<br>Выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловят мяч над головой, подают мяч двумя руками снизу, подают мяч одной рукой сбоку (боковая подача), бросают мяч двумя руками с двух шагов в движении. Разыгрывают мяч на три паса. Играют в учебные игры.<br><br>*Баскетбол*<br>*Теоретические сведения*<br>Изучают правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Выполняют санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.<br>*Практический материал*<br>Сохраняют стойку баскетболиста. Передвигаются в стойке вправо, влево, вперед, назад. Останавливаются по свистку. Передают мяч от груди. Ловят мяч двумя руками. Ведут мяч на месте и в движении. Выполняют бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Играют в |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».<br>Управляют своими эмоциями, проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.<br>Предупреждают конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешают спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.<br>Уважительно относятся к партнеру. |
| | 6 класс | | |
| 1 | Знания о физической культуре**.** | 5 | Соблюдают питание и двигательный режим школьника. Следят за распорядком дня. Играют в подвижные игры. Узнают о роли физкультуры в подготовке к труду. |
| 2 | Легкая атлетика. | 44 | Выполняют основные фазы прыжка в высоту с разбега. Подготавливают суставы и мышечно-сухожильный аппарат к предстоящей деятельности. Выполняют технику безопасности при выполнении прыжков в высоту.<br>*Ходьба.* Ходят с изменением направления по сигналу учителя. Выполняют ходьбу скрестным шагом. Ходят с выполнением движений рук на координацию. Ходят с преодолением препятствий. Выполняют техникуу спортивной ходьбы.<br>*Бег.* Выполняют медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бегают на 60 м с низкого старта. Выполняют эстафетный бег (встречную эстафету) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бегают с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Выполняют беговые упражнения. Повторяют бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.<br>*Прыжки.* Прыгают на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Выполняют прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыгают на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Выполняют прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отрабатывают отталкивания. Прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание», отрабатывают отталкивания.<br>*Метание.* Метают малый мяч в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго- 75 см, третьего- 100 см) из различных исходных положений. Метают малый мяч в цель с отскоком |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | от стены и пола, а затем его ловят. Метают малый мяч на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор стоя боком.<br>Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.<br>Проявляю дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 3 | Гимнастика. | 26 | Соблюдают правила поведения на занятиях по гимнастике. Узнают о значении утренней гимнастики.<br>*Построения и перестроения.* Перестраиваются из одной шеренги в две. Размыкаются на вытянутые руки вперед в движении. Выполняют размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестраиваются из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Выполняют полуоборот направо, налево. Изменяют длину шага. Выполняют команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Поворачиваются кругом.<br>*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Сохраняют правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. Выполняют наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Выполняют пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибают и разгибают руки в упоре на гимнастической скамейке. Выполняют выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Упражняются в парах: выводят из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двух рук).<br>Выполняют упражнения на координацию движений конечностей; дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега; упражнения в расслаблении мышц; упражнения на осанку; упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывают гимнастическую палку и ловят ее после хлопка двумя руками. Выполняют основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыгают через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед - назад и влево - вправо. Приседают с ранее разученными положениями палки. Выполняют круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходят с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполняют 3-4 упражнения с гимнастической |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | палкой.<br>*Упражнения с большими обручами.* Передвигаются сквозь ряд обручей, катают обруч, пролезают в катящийся обруч, набрасывают и снимают обруч со стойки, вращают обруч с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывают и ловят обруч.<br>*Упражнения со скакалками.* Скакалку складывают вчетверо. Выполняют повороты туловища вправо, влево с растягиванием скакалки руками. Скакалку держат сзади. Повторяют с отведением рук назад. Выполняют различные прыжки через скакалку на двух ногах.<br>*Упражнения с набивными мячами.* Перекладывают мяч из руки в руку перед собой и за спиной. Подбрасывают мяч вверх, ловят его. Удерживают мяч голеностопными суставами, выполняют сед углом согнув ноги, сед углом, перекатываются назад, мяч впереди. Перебрасывают мяч в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывают мяч на дальность стоя и сидя. Прыгают через мяч влево, вправо, вперед, назад.<br>*Переноска груза и передача предметов.* Выполняют переноску двух-трех набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м. Переносят гимнастические маты (два мата вчетвером на расстояние до 5 м). Переносят гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-l0 м. Передают по кругу, в колонне, в шеренге предметы весом до 4 кг. Переносят гимнастическое бревно (не менее 8 учеников). В колонне и шеренге передают флажки друг другу, набивной мяч в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.<br>*Лазанье и перелезание.* Лазают по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазают по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Выполняют лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мячом, гимнастической палкой, флажком). Передвигаются в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (мальчики), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (девочки). Перелезают через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.<br>*Равновесие.* Выполняют равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Выполняют |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70- 80 см). Ходят по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Поворачиваются в приседе, на носках. Ходят по бревну с набивным мячом в руках. Соскакивают с бревна с сохранением равновесия при приземлении.<br>*Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.* Строятся в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Проходят расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизводят пространственное передвижение за столько же шагов без контроля зрения. Сочетают простейшие исходные положения рук и ног по инструкции учителя с контролем и без контроля зрения. Из исходных положений лежа и сидя поднимают ноги до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходят по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыгают вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Выполняют ходьбу или легкий бег на месте в течение 5, l0, 15 с по команде учителя. Определяют самого лучшего и уточняют время выполнения.<br>Проявляют инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательно и уважительно относятся к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.<br>Оказывают помощь сверстникам при освоении двигательных действий, корректно объясняют и объективно оценивают технику их выполнения. |
| 4 | Подвижные игры. | 27 | *Волейбол*<br>*Теоретические сведения*<br>Получают общие сведения об игре в волейбол, узнают простейшие правила игры, узнают о расстановке и перемещении игроков на площадке.<br>*Практический материал*<br>Выполняют стойку и перемещение волейболиста. Передают мяч сверху двумя руками над собой и передают мяч снизу двумя руками. Выполняют нижнюю прямую подачу. Прыгают с места и с шага в высоту и длину. Играют в игры (эстафеты) с мячами.<br><br>*Баскетбол* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | *Теоретические сведения*<br>Узнают о влиянии занятий баскетболом на организм учащихся.<br>*Практический материал*<br>Останавливаются шагом. Передают мяч двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловят мяч двумя руками на месте на уровне груди. Ведут мяч одной рукой на месте и в движении шагом. Выполняют бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.<br>*Подвижные игры с элементами баскетбола*: играют в игры: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».<br>*Эстафеты с ведением мяча.* Выполняют сочетание движений: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бегают с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Выполняют упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыгают со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивают вверх (до 8-15 раз).<br><br>*Настольный теннис*<br>*Теоретические сведения*<br>Знакомятся с экипировкой теннисиста. Узнают существующие разновидности ударов.<br>*Практический материал*<br>Подают мяч слева и справа, выполняют удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играют в одиночные игры.<br><br>*Хоккей на полу*<br>*Теоретические сведения*<br>Знакомятся с правилами безопасной игры в хоккей на полу.<br>*Практический материал*<br>Передвигаются по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Овладевают способами владения клюшкой, ведут шайбу.<br>Управляют своими эмоциями, проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.<br>Предупреждают конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешают спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.<br>Уважительно относятся к партнеру. |
| | 7 класс | | |
| 1 | Знания о физической культуре**.** | 5 | Понимают значение физической культуры в жизни человека. Выполняют самостраховку и самоконтроль при выполнении физических |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | упражнений. Оказывают помощь при травмах. Используют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. |
| 2 | Легкая атлетика. | 44 | Понимают значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бега по виражу.<br>*Ходьба.* Ходят (20-30 мин) в различном темпе. Выполняют ходьбу с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.<br>*Бег.* Бегают в гору и под гору на отрезках до 30 м. Выполняют кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бегают с переменной скоростью до 5 мин. Применяют стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодолевают полосу препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м. Выполняют бег по виражу. Бегают эстафету 4 х 6 м. Выполняют беговые упражнения. Бегают по кругу (дистанция между учениками 3-5 м).<br>*Прыжки.* Запрыгивают на препятствия высотой 60- 80 см. Во время бега выполняют прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой ноги, толчком правой, толчком обеих ног. Прыгают со скакалкой до 2 мин. Выполняют многоскоки с места и с разбега на результат. Прыгают в длину с разбега способом «согнув ноги»; переходят через планку.<br>*Метание.* Метают набивной мяч весом до 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкают набивной мяч весом до 2-3 кг с места на дальность. Выполняют метание малого мяча в цель из положения лежа. Метают малый мяч на дальность с разбега по коридору шириной 10 м.<br>Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.<br>Проявляю дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 3 | Гимнастика. | 26 | Повторяют виды гимнастики в школе.<br>*Построения, перестроения*. Размыкаются «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестраиваются из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Выполняют повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понимают изменения скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходят по диагонали, «змейкой», противоходом. Выполняют основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Выполняют упражнения на дыхание. Выполняют упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | стоп. Выполняют упражнения, укрепляющие осанку. Выполняют упражнения для расслабления мышц. Выполняют упражнения для развития координации движений. Выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Ходят в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Выполняют эстафеты для 2-3 команд. Передают мяч в шеренге.<br>Выполняют упражнения с гимнастическими палками. Выполняют упражнения со скакалками.<br>Выполняют упражнения с набивными мячами (вес 3 кг).<br>*Переноска груза и передача предметов.* Переносят 2-3 набивных мяча весом до 3 кг на расстояние 10-15 м. Переносят гимнастический мат вчетвером на расстояние до 15 м. Переносят 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передают набивной мяч из одной руки в другую над головой сидя, стоя.<br>*Лазанье.* Передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягиваются в висе на гимнастической стенке на результат (количество).<br>*Равновесие.* Ходят на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходят по гимнастической скамейке, бревну (высота 70-80 см). Бегают по коридору шириной 10-15 см, бегают по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Выполняют простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-70 см). Выполняют вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Выполняют вскок с дополнительной опорой на конец бревна. Ходят со взмахами рук, с хлопками под ногой на каждом шаге. Выполняют 3-4 шага «голопа» с левой (правой) ноги. Ходят выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Удерживают равновесие на левой (правой) ноге. Делают соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону.<br>Проявляют инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательно и уважительно относятся к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.<br>Оказывают помощь сверстникам при освоении двигательных действий, корректно объясняют и объективно оценивают технику их выполнения. |
| 4 | Подвижные игры. | 27 | Играют в игры: на внимание, тренирующие наблюдательность, на дифференцирование |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | мышечных усилий, на пространственную координацию двигательных действий.<br>Играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений: с бегом, с прыжками, с бросанием, ловлей и метанием, с переноской груза.<br>**Спортивные игры**<br>*Теоретические сведения*<br>Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.<br><br>*Волейбол*<br>*Теоретические сведения*<br>Понимают права и обязанности игроков. Соблюдают технику безопасности при игре в волейбол. *Практический материал*<br>Передают мяч сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Осуществляют прием и передачу мяча сверху и снизу.<br>Выполняют прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков в серии). Выполняют упражнения с набивными мячами. Проводят учебные игры.<br><br>*Баскетбол*<br>*Теоретические сведения*<br>Используют упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; соблюдают технику безопасности.<br>*Практический материал*<br>Выполняют прямую подачу, тактические приемы атакующего против защитника.<br><br>*Хоккей на полу*<br>*Теоретические сведения*<br>Соблюдают тактику командной игры.<br>*Практический материал*<br>Организуют учебные игры с учетом ранее изученных правил. Играют против соперника, перемещаются вправо и влево. Соблюдение правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).<br>Управляют своими эмоциями, проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.<br>Предупреждают конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешают спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.<br>Уважительно относятся к партнеру. |
| | 8 класс | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | Знания о физической культуре. | 5 | Узнают о физической культуре и спорте в России и в других странах. Знакомятся с историей олимпийских игр, специальными олимпийскими играми. |
| 2 | Легкая атлетика. | 44 | Соблюдают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.<br>*Ходьба.* Проходят на скорость отрезки от 100 до 400 м. Ходят группами наперегонки. Совершают пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5 км. Ходят по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.<br>*Бег.* Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бегают с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя- 6 мин. Бегают 100 м на скорость. Выполняют эстафеты 4 х 100 м. Применяют старт из положения с опорой на одну руку. Бегают с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м). Выполняют кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по пересеченной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись). Выполняют специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.<br>*Прыжки.* Выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивают с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыгают на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Выполняют прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыгают в длину способом «согнув ноги». Выполняют тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыгают с разбега способом «перешагивание. Прыгают в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).<br>*Метание.* Бросают набивной мяч весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метают малый мяч на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метают нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкают набивной мяч весом до 2-3 кг со скачка в сектор.<br>Включаются в общение и взаимодействие со |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.<br>Проявляю дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 3 | Гимнастика. | 26 | Разбираются в видах гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.<br>*Построения и перестроения.* Выполняют повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкаются в движении на заданную дистанцию и интервал. Совершают фигурную маршировку. Отрабатывают строевой шаг.<br>Выполняют упражнения на основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Выполняют упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп; упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног; упражнения для расслабления мышц; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения с гимнастическими палками; упражнения с набивными мячами; упражнения с гантелями; упражнения для корпуса; упражнения для ног; упражнения на преодоление сопротивления.<br>*Переноска груза и передача предметов.* Переносят двумя учениками одного, сидящего на взаимно сцепленных руках, на расстояние до 15-20 м; переносят одного ученика двумя с поддержкой за ноги и спину на расстояние до 15-20 м; переносят гимнастическое бревно на расстояние до 8-10 м (6-8 человек); переносят набивные мячи в различных сочетаниях; передают набивные мячи (4-5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.<br>*Лазанье.* Лазают на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз; лазают в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягиваются в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.<br>*Равновесие.* Выполняют вскок в упор присев на бревно (с помощью- страховкой) с сохранением равновесия. Передвигаются по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Выполняют полушпагат с различными положениями рук. Ходят по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Совершают простейшие комбинации на бревне (высота бревна 80-100 см). |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Проявляют инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательно и уважительно относятся к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности.<br>Оказывают помощь сверстникам при освоении двигательных действий, корректно объясняют и объективно оценивают технику их выполнения. |
| 4 | Подвижные игры. | 27 | Баскетбол<br>*Теоретические сведения*<br>Соблюдают правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).<br>*Практический материал*<br>Ловят мяч двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передают мяч двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Выполняют ведение мяча с обводкой препятствий. Бросают мяч в корзину в движении снизу от груди. Подбирают отскочивший от щита мяч. Проводят учебные игра по упрощенным правилам. Ускоряются на 15-20 м (4-6 раз). Выполняют упражнения с набивными мячами (2-3 кг). Выпрыгивают вверх с доставанием предмета. Прыгают со скакалкой до 2 мин.<br><br>*Волейбол*<br><br>*Теоретические сведения*<br>Применяют наказания при нарушениях правил игры.<br>*Практический материал*<br>Выполняют прием и передачу мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Совершают верхнюю прямую подачу в прыжке, верхнюю прямую подачу. Выполняют прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыгают вверх с места и шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии). Выполняют упражнения с набивными мячами. Проводят учебные игра.<br><br>*Настольный теннис*<br><br>*Теоретические сведения*<br>Играют в парные игры. Соблюдают правила соревнований.<br>*Практический материал*<br>Выполняют тактические приемы защитника против атакующего. Проводят одиночные и парные игры.<br><br>*Хоккей на полу* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | *Теоретические сведения*<br>Применяют наказания при нарушениях правил игры.<br>*Практический материал*<br>Отрабатывают индивидуальное мастерство - броски на точность, ведение шайбы, защита. Проводят учебные игры.<br>Управляют своими эмоциями, проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.<br>Предупреждают конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешают спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.<br>Уважительно относятся к партнеру. |
| | 9 класс | | |
| 1 | Знания о физической культуре**.** | 5 | Здоровый образ жизни. Двигательная активность и закаливание. Занятия спортом после окончания школы. |
| 2 | Легкая атлетика. | 44 | Понимают практическую значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.<br>*Ходьба.* Ходят в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходят в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствуют ранее изученные виды ходьбы.<br>*Бег.* Выполняют упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Выполняют медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин. Бегают с варьированием скорости до 8 мин. Бегают на короткие дистанции (100 м, 200 м). Выполняют вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствуют эстафетный бег (4 раза по 100 м). Бегают на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.<br>*Прыжки.* Прыгают в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствуют все фазы прыжка. Прыгают в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствуют все фазы прыжка. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).<br>*Метание.* Метают малый мяч с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метают деревянную гранату (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкают набивной мяч (3 кг) за |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкают ядро (3-4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.<br>Выполняют комбинированные упражнения.<br>Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.<br>Проявляю дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.<br>Осуществляют взаимный контроль и оказывают сотрудничество с партнером. |
| 3 | Гимнастика. | 26 | Соблюдают правила соревнований по спортивной гимнастике. Выполняют построения и перестроения: используют все виды перестроений и поворотов. Нарушают и восстанавливают строй в движении.<br>Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп; упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног; упражнения, укрепляющие осанку; упражнения для расслабления мышц; упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений; упражнения с гимнастическими палками; упражнения с набивными мячами; упражнения с гантелями, штангой; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения на преодоление сопротивления.<br>*Лазанье.* Соревнуются на скорость; лазают по гимнастической стенке различными способами. Перелезают через различные препятствия.<br>*Равновесие.* Выполняют все виды ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамье; выполняют различные по сложности комбинаций на бревне. Совершенствуют длинные, короткие кувырки вперед, кувырки назад, кувырки через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Выполняют комбинации вольных упражнений. Совершенствуют все виды ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.<br>Проявляют инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательно и уважительно относятся к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Оказывают помощь сверстникам при освоении двигательных действий, корректно объясняют и объективно оценивают технику их выполнения. |
| 4 | Подвижные игры. | 27 | **Спортивные игры**<br>*Теоретические сведения*<br>Соблюдают правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Осуществляют досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.<br><br>*Баскетбол*<br>*Теоретические сведения*<br>Понимают значение занятий баскетболом в профессионально-трудовой подготовке учащихся. Соблюдают правила судейства.<br>*Практический материал*<br>Выполняют захват и выбивание мяча в парах. Ведут мяч шагом и бегом с обводкой условных противников. Передают мяч в движении бегом в парах. Бросают мяч одной рукой от плеча в движении. Выполняют штрафной бросок, зонную защиту.<br><br>*Волейбол*<br>*Теоретические сведения*<br>Понимают значение занятий по волейболу в профессионально трудовой деятельности. Соблюдают правила судейства игр, соревнований<br>*Практический материал*<br>Выполняют прием, передачу мяча сверху и снизу в парах через сетку. Совершают многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокируют нападающие удары. Участвуют в учебных играх.<br><br>*Настольный теннис*<br>*Теоретические сведения*<br>Используют тактику парных игр.<br>*Практический материал*<br>Совершенствуют ранее изученные элементы игры (подача, удары). Участвуют в одиночных и парных учебных играх. Соблюдают тактические приемы в парных играх.<br><br>*Хоккей на полу*<br>*Теоретические сведения*<br>Соблюдают правила игры и наказания при нарушениях правил игры.<br>*Практический материал*<br>Совершенствуют индивидуальное мастерство-совершенствование всех приемов игры. Участвуют в командных соревнованиях - командных играх. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | Управляют своими эмоциями, проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятия физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.<br>Предупреждают конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешают спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.<br>Уважительно относятся к партнеру. |
| | Итого | 510 | |

**Материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
|---|---|
| Программы | |
| В. М. Белов, В. С. Кувшинов, В. М. Мозговой. Под ред. д.п.н. Воронковой В.В. // Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы. - Москва «Просвещение» 2013.—192с. | |
| Методические пособия для учителя | |
| 1. Болонов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения.- М.: ТЦ Сфера, 2003.-167 с.<br>2. Дмитриев, А.А. Физическая культура в специальном образовании.- М.: ИЦ «Академия», 2002.- 139 с.<br>3. Дмитриев, А.А. Коррекционная – педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушениями интеллектуального развития.- М.: Издательство НПО «МОДЕК», 2004.- 89 с.<br>4. Мозговой В.М. // Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида. – М. : Просвещение, 2009.-256с<br>5. Черник, С.В. Физическая культура во вспомогательной школе: учебное пособие. – М.: Просвещение,1997.- 162 с. | |
| Спортивный инвентарь | |
| Мячи: малые, большие, набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки, обручи: большие, малые; гимнастические палки, кегли, гимнастические скамейки, гимнастическое бревно, стенки, маты, рулетка измерительная, секундомер. Теннисный стол, ракетки, теннисные мячи. | |
| Технические средства | |
| Магнитофон, USB-носитель | |