

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара  
(ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара)  
«41 №-а торъя (коррекционной) школа Сыктывкарын Коми  
Республикаса канму общеобразовательной учреждение

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26.08.2024

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 27.08.2024 № 40

**АДАптированная рабочая программа  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура

в соответствии с ФГОС образования обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

(вариант 1)

Срок реализации	5 лет
Уровень образования	основное общее образование
Классы	5- 9
Составитель	Титаренко Ю.Г. учитель физической культуры ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для учащихся с умственной отсталостью V-IX классов составлена с учетом психофизических особенностей обучающихся и является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого I—IV классов

Нормативно-правовую базу разработки адаптированной рабочей программы «Физическая культура» составляют:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Проект Концепции Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья начального общего образования и воспитания личности гражданина России.

Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью;

Положение об адаптированной рабочей программе учебного предмета для 1-9 классов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Основные направления коррекционной работы:**

1. Развитие умения устанавливать причинно-следственные связи и закономерности;
2. Коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
3. Совершенствование навыков связной устной речи, обогащение и увеличение активного словарного запаса учащихся;
4. Коррекция недостатков развития познавательной деятельности.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Основные **концептуальные положения**, определяющие содержание образовательной программы:

1. Дифференцированный, личностно-ориентированный подход к обучению, воспитанию и развитию каждого ребёнка;
2. Здоровьесберегающая среда в учреждении, способствующая сохранению и укреплению здоровья всех участников образовательного процесса;
3. Ориентация на обновление методов обучения и воспитания в специальной (коррекционной) школе, использование эффективных современных образовательных, коррекционно-развивающих технологий (или их элементов);  
Организация коррекционно-развивающего обучения.  
Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:
  1. раннее получение специальной помощи средствами образования;
  2. обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе коррекционной работы;
  3. научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
  4. доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
  5. систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
  6. обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
  7. использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
  8. развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
  9. специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
  10. стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корректировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья в старших классах

осуществляются задачи, решаемые в младших классах, но на более сложном речевом и понятийном материале.

## **II. Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся как в спортивном зале, так и на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность; содействуют гармоничному физическому развитию.

В процессе обучения детей с умственной отсталостью урок должен иметь несколько другую отличную от классической форму. Учитель продумывает содержание, объем и степень сложности каждого урока в соответствии с возможностями всех учащихся. В процессе проведения урока создаются условия, которые дают возможность каждому школьнику работать в своем темпе, проявлять максимальную степень самостоятельности при выполнении задания. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения. Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль, который проводится один раз в год. По результатам медицинского обследования, обучающихся распределяют по группам: основная группа, подготовительная группа, спецгруппа.

Содержание уроков планируется таким образом, чтобы учащиеся могли один и тот же материал изучить при постепенном его усложнении. В зависимости от возможностей детей по мере обучения можно замедлять или увеличивать темп прохождения материала.

Успешность обучения детей с выраженной умственной отсталостью зависит от разнообразия методов, форм, приемов и средств обучения, применяемых учителем. Их выбор зависит от содержания урока, особенностей психофизического развития детей, уровня овладения ими материала.

Положительное влияние на ход проведения уроков оказывает введение игровых моментов, участие игровых персонажей, которые будут поддерживать интерес детей к предлагаемой деятельности, ориентировать их на выполнение заданий, вести их в течение всего урока. Кроме того, целесообразно использовать художественное слово — стихи, речетативы, потешки и др.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

В зависимости от дидактической задачи используются уроки различного типа.

Основные типы учебных занятий:

- урок изучения нового учебного материала;
- урок закрепления и применения знаний;
- урок обобщающего повторения и систематизации знаний;
- урок контроля знаний и умений;
- нетрадиционные формы уроков: урок-игра, урок-презентация; урок-соревнование.

Основным типом урока является комбинированный

Основные методы и приёмы обучения: объяснение, практические упражнения,

ИКТ.

На уроках физкультуры применяются традиционные дидактические методы:

- **словесные** - применяются на всех этапах обучения.

Объяснения должно быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры). Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - она проводится в форме опроса - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды, подсчет – пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Пояснения, комментарии и поощрения

- **наглядные**

Показ упражнения – должно выполняться с того мест, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетать с объяснением. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинограмм, DVD, и видео материалов.

- **практического упражнения**

Большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторый навык.

Исправление ошибок – все ошибки должны исправляться своевременно. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, хорошо, если ученик сам рассказывает, на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

На уроках физической культуры используется звуковая (световая) сигнализация. Они создают необходимые зрительные и слуховые ориентиры для начала и окончания действия (или движения), задают определенный темп и ритм движений, направление, амплитуду и т.д.), используются в судействе спортивных и подвижных игр.

Формы организации учебного процесса:

Очная, очно-заочная

Основные методы, используемые на уроках:

1. Фронтальный (упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки);

2. Поточный (учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков);

3. Посменный (учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают);

4. Индивидуальный (чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки);

5. Соревновательный (характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям)

6. Игровой метод (основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры);

7. Круговой метод (поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым его называют, потому что упражнения выполняют по кругу, состоящих из нескольких станций.

**Технологии обучения:** коррекционно-развивающего обучения, проблемного обучения, здоровье-сберегающие; информационно-коммуникационные; личностноориентированные; технологии индивидуального (разноуровневого) и дифференцированного обучения, игровые:

- дидактические игры;
- игровые приёмы;
- занимательные упражнения;
- создание увлекательных ситуаций;
- дистанционное обучение (с использованием ИКТ)
- ГИС ЭО;
- электронная платформа ОУ;
- социальные сети;
- консультации;

Технология дистанционного обучения применяется в период карантинных мероприятий при технической возможности педагогов и обучающихся.

**Межпредметная интеграция** по физической культуре осуществляется с:

– Математикой: расчет по порядку, счет количества раз выполненного упражнения, регистрация достижений по шкалам измерения, счет очков во время спортивных игр, заключения о качестве игры команды (среднее число результативных подач игроков, закон распределения попаданий и т. п.);

– Основами геометрии: построение в одну шеренгу (прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), Перестроение с учетом форм: в круг (окружность) и т.д., ходьба в обход зала «не срезая углов» (прямоугольник); направление в пространстве

(вперед, назад, прямо, влево, вправо и т. д.)

- биологией (анатомией): основы строения опорно-двигательной системы, системы органов дыхания, органов кровообращения, органов пищеварения, органов мочевого выделения и кожи, значением физических упражнений для их развития.
- химией: состав пищевых продуктов, их энергетическая ценность, потребность человека в энергии, получаемой с пищей, основы сбалансированного питания.
- физикой: использование законов физики для достижения наилучших результатов и устранения ошибок (целесообразные углы отталкивания, точек и т.д.), облегчение нагрузки на организм, тем самым сберегая усилия и здоровье учащегося;
- историей: влияние исторических событий на спорт, возникновение видов спорта и игр, знакомство с биографиями легендарных спортсменов и их достижениями;
- СБО: техника безопасности на уроках, гигиена одежды во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах, вредные привычки и их влияние на здоровье, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн, польза от смены умственной деятельности и активного отдыха;
- русским языком: развитие устной речи в процессе анализа заданий, обсуждений результатов, исправления ошибок, построение логически связанных высказываний в рассуждениях, обоснованиях, пополнение словарного запаса специальными терминами;
- литературой: использование художественного слова — стихи, речетативы, потешки и др.
- информатикой: создание работ на компьютере (доклады, презентации, проекты, буклеты).
- изобразительным искусством: обе формы человеческой активности предоставляют возможности для обучения, совершенствования и самовыражения, в основе – вдохновение, стремление к освоению нового, к покорению новых вершин человеческих возможностей, ориентирование на творчество и индивидуальный стиль; характерно возвышенное состояние сознания и духа.

В множественных живописных и скульптурных произведениях художников показана красота и грация тренированного человеческого тела.

Переключение учащихся с занятий научными дисциплинами на занятия активной деятельностью способствует сокращению перегрузки детей, оказывая школьникам значительное психотерапевтическое действие, снимая нервно-психическое напряжение, вызванное другим видом деятельности.

### **III. Описание места учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана ГОУ РК «Специальная (коррекционная) школа № 40» г. Сыктывкар (в соответствии с ФГОС – вариант 1)

Согласно учебному плану всего на изучение учебного предмета «Физическая культура» в школе выделяется;

- в 5-м классе – 2 часа в неделю (68 часов в год)
- в 6-м классе – 2 часа в неделю (68 часов в год)
- в 7-м классе – 2 часа в неделю (68 часов в год)
- в 8-м классе - 2 часа в неделю (68 часов в год)
- в 9-м классе - 2 часа в неделю (68 часов в год)

класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Всего
образовательная область	Физическая культура					
количество учебных недель	34	34	34	34	34	<b>170</b>
количество часов в неделю	2	2	2	2	2	<b>10</b>
количество часов за год	68	68	68	68	68	<b>340</b>
количество часов регионального содержания	5	5	5	5	5	<b>25</b>

#### IV. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

##### 5 класс

##### Личностные учебные действия:

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстников
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации



## **Предметные результаты:**

### **Минимальный уровень:**

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

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;

подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений под руководством учителя;

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 под руководством учителя.

### **Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием и под руководством учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне под руководством учителя;

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях руководством учителя.

## **Базовые учебные действия**

### **Личностные учебные действия**

- испытывать чувство гордости за свою страну;

- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;

- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;

- активно включаться в общепольную социальную деятельность;

- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия:**

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия:**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- 1) мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- 2) понимание того, что правильная устная и письменная речь есть показатели индивидуальной культуры человека;
- 3) способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью;
- 4) умение высказывать своё отношение к героям, выражать свои эмоции;
- 5) умение оценивать поступки в соответствии с определённой ситуацией.
- 6) достаточный объём словарного запаса и усвоенных грамматических средств для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения;
- 7) способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью.

**6 класс**

**Личностные учебные действия:**

<b>Критерий</b>	<b>Параметры оценки</b>	<b>Индикаторы</b>
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослым
		способность применять адекватные способы поведения в разных

поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий		ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

**Предметные результаты:**

**Минимальный уровень:**

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

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета (под руководством учителя);

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

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

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

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности (под руководством учителя);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.

**Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры (под руководством учителя);

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища (под руководством учителя);

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений (под руководством учителя);

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях (под руководством учителя);

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием (под руководством учителя);

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе (под руководством учителя).

### **Базовые учебные действия**

#### **Личностные учебные действия:**

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользующую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### **Регулятивные учебные действия:**

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### **Познавательные учебные действия:**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе

практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;  
 - использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- 1) мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- 2) понимание того, что правильная устная и письменная речь есть показатели индивидуальной культуры человека;
- 3) способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью;
- 4) умение высказывать своё отношение к героям, выражать свои эмоции;
- 5) умение оценивать поступки в соответствии с определённой ситуацией.
- 6) достаточный объём словарного запаса и усвоенных грамматических средств для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения;
- 7) способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью.

### 7 класс

#### Личностные учебные действия:

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослым
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

## **Предметные результаты:**

### **Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры (под руководством учителя);

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе  
правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе (под руководством учителя);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

демонстрация техники лыжных ходов (под руководством учителя);

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета (под руководством учителя);

ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя).

### **Базовые учебные действия**

#### **Личностные учебные действия:**

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользную социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные

виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия:**

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;

- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия:**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1) мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

2) понимание того, что правильная устная и письменная речь есть показатели индивидуальной культуры человека;

3) способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью;

4) умение высказывать своё отношение к героям, выражать свои эмоции;

5) умение оценивать поступки в соответствии с определённой ситуацией.

6) достаточный объём словарного запаса и усвоенных грамматических средств для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения;

7) способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью.

**8 класс**

**Личностные учебные действия:**

<b>Критерий</b>	<b>Параметры оценки</b>	<b>Индикаторы</b>
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослым
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

### **Предметные результаты:**

#### **Минимальный уровень:**

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года (под руководством учителя);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.



### **Достаточный уровень:**

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями усвоенных (под руководством учителя);  
знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр (под руководством учителя).

### **Базовые учебные действия**

#### **Личностные учебные действия:**

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользующую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### **Регулятивные учебные действия:**

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

#### **Познавательные учебные действия:**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- 1) мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- 2) понимание того, что правильная устная и письменная речь есть показатели индивидуальной культуры человека;
- 3) способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью;
- 4) умение высказывать своё отношение к героям, выражать свои эмоции;
- 5) умение оценивать поступки в соответствии с определённой ситуацией.
- 6) достаточный объём словарного запаса и усвоенных грамматических средств для свободного выражения мыслей и чувств в процессе речевого общения;
- 7) способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью.

### 9 класс

#### Личностные учебные действия:

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослым
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

#### Предметные результаты:

##### Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

Представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном

техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр (с помощью учителя).

#### **Базовые учебные действия**

##### **Личностные учебные действия:**

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользующую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

##### **Коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

##### **Регулятивные учебные действия:**

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

### **Познавательные учебные действия:**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1) мотивация к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;

2) понимание того, что правильная устная и письменная речь есть показатели индивидуальной культуры человека;

3) способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью;

4) умение высказывать своё отношение к героям, выражать свои эмоции;

5) умение оценивать поступки в соответствии с определённой ситуацией.

6) достаточный объём словарного запаса и усвоенных грамматических средств для свободного выражения мыслей и

чувств в процессе речевого общения;

7) способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью

## **V. Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

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

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

Освоение раздела «**Лыжная и конькобежная подготовка**» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

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

#### *Теоретические сведения*

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

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

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### **Гимнастика**

#### **Теоретические сведения.**

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### **Практический материал:**

##### Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):  
упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

##### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика**

#### **Теоретические сведения.**

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

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

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

#### **Практический материал:**

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

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости.

Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.

*Метание* в движущую цель.

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

### **Практический материал.**

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

### ***Подвижные игры***

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

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

### ***Спортивные игры***

#### ***Баскетбол***

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

#### **Практический материал.**

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

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### ***Волейбол***

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

#### **Практический материал.**

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча

после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

## **5 класс. Всего: 68 часов (2 часа в неделю).**

**Теоретические сведения.** Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней

гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

### **Гимнастика.**

**Теоретические сведения.** Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противходом 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. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки 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 руки и ноги.

Упражнения для развития 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, лежа, стоя. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслаблено 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 ногой, 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 предметами.**

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 различном положении.

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.

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.

С набивными мячами (вес до 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 (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 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 градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Вис на канате с захватом его на канате скрестно. Лазание по канату способом в три приема до 3 м (девочки), 4 м (мальчики).

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.

Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен со взмахом рук, наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь.

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 «змейка» 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 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.

#### **Легкая атлетика.**

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной

вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (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 шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до одного метра. 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 3 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.

#### **Лыжная подготовка.**

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 м (3-5 повторений за урок), 100-150 м (1-2-раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200-300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

#### **Подвижные и спортивные игры.**

Коррекционные игры: развивающие, на внимание, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, с прыжками, с бросанием, ловлей и метанием.

Пионербол. Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке. 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. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

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. Всего: Всего: 68 часов (2 часа в неделю).**

**Теоретические сведения.**

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

**Гимнастика.**

**Теоретические сведения.**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Построения перестроения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, туловища, конечностей. 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. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног.

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 предметами.**

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.

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.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах.

С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук 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. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 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). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). 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.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо.

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с 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 зрения и без контроля. 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 секунд по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться

самостоятельно. Определить самого точного 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 точного и уточнить время выполнения упражнения.

### **Легкая атлетика**

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о 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 направо, налево, 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.

### **Лыжная подготовка.**

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

### **Подвижные игры.**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «мяч в кругу».

### **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).

## **7 класс. Всего: Всего: 68 часов (2 часа в неделю).**

### **Теоретические сведения**

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

### **Гимнастика.**

**Теоретические сведения.** Виды гимнастики в школе.

**Практический материал.** 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.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

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 поднятие 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, метаниях. 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. Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

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 приставить. 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, соблюдая заданное расстояние (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 предметами**

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

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, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением вперед.

С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, согнув ноги вокруг себя. Из положения сидя мяч вверх 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 гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6—8 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. Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату способом в три приема (мальчики), в три приема на высоту до 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висячем положении на гимнастической стенке. Подтягивание в висячем положении 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 «галопом» 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. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

Опорный прыжок. Прыжок, согнув ноги, через козла, коня в ширину (все учащиеся); прыжок, согнув ноги, через коня в ширину с ручками для мальчиков (и для более подготовленных девочек); прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков); преодоление нескольких препятствий различными способами.

### **Легкая атлетика**

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

#### **Практический материал.**

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 × 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, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете.



Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку.

**Метание.** Метание набивного мяча весом 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.

#### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

**Практический материал.** Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

#### **Подвижные игры**

**Коррекционные игры.** Игры на внимание; игры, тренирующие наблюдательность; игры на дифференцирование мышечных усилий; игры на пространственную координацию двигательных действий.

**Игры с элементами общеразвивающих упражнений.** Игры с бегом; игры с прыжками; игры с бросанием, ловлей и метанием; игры с переноской груза; игры на лыжах и коньках.

#### **Спортивные игры**

##### **Волейбол**

**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. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

#### **8 класс. Всего: Всего: 68 часов (2 часа в неделю).**

**Теоретические сведения.** Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

##### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

**Практический материал.** Построения и перестроения. Повороты направо, налево,

кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения**

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 предметами**

С гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической

палки с переворачиванием.

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).

С гантелями. Упражнения для верхнего плечевого пояса: в исходном положении основная стойка круговые движения плечами вперед, назад; стоя, сидя сгибание-разгибание рук; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно полу, отведение предплечья до выпрямления руки, плечо неподвижно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

Упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; 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, движение ног); перетягивание каната стоя в зонах; борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15—20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой 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 сохранен 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 «галопом» с левой — два шага «галопом» 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.

Опорный прыжок. Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину (для слабых девочек и мальчиков) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным); прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 градусов (мальчики); преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз,

опорный прыжок ноги врозь через козла; для девочек: опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### **Практический материал.**

**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 × 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 песчаной 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.

### **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

**Практический материал.** Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м (за урок: 3—5 повторений (девочки), 5—8 повторений (мальчики)). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Игры на лыжах.

### **Спортивные игры**

**Теоретические сведения.** Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

### **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 по корзине 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 передача 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.

### **9 класс. Всего: Всего: 68 часов (2 часа в неделю).**

**Теоретические сведения.** Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

**Практический материал.** 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. 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 различной сложности гимнастических комбинаций.

**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; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») 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 (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) 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 брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической с тенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава. 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 предметами**

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.

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.

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 параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят 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.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

## **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Практическая значимость развития физических качеств, средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

### **Практический материал.**

**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.

## **Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения.** Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

**Практический материал.** Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

## **Спортивные игры**

### **Баскетбол**

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

**Практический материал.** Вырывание 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.

## VI. Тематический план

**5 класс. Всего за год: 68 часов (2 часа в неделю)**

В программу включены следующие разделы:

1. гимнастика
2. легкая атлетика
3. лыжная подготовка
4. игры — подвижные и спортивные

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Класс	Разделы, часы				Всего часов
	Легкая атлетика	Гимнастика	Подвижные и спортивные игры	Лыжная подготовка	
V	22	7	19	20	68
VI	21	11	18	20	68
VII	19	7	22	20	68
VIII	19	5	24	20	68
IX	23	8	17	20	68

По четвертям

Классы	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
V	16	16	32	14	68
VI	16	16	32	14	68
VII	16	16	32	14	68
VIII	16	16	32	14	68
IX	16	16	32	14	68

## IV. Календарно-тематическое планирование

**5 класс. Всего: 68 часов (2 часа в неделю).**

№	№	Темы разделов, уроков	Всего часов
<b>I четверть</b>			<b>18</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>12</b>
1	1	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. Беговые упражнения.	
2	2	Беседа «Человек занимается физкультурой». Общая физическая подготовка.	
3	3	Отработка низкого старта.	
4	4	Бег 60 м. с низкого старта	
5	5	Техника метания теннисного мяча.	
6	6	Метание теннисного мяча. Зачет.	
7	7	Техника прыжков в длину.	
8	8	Прыжки в длину. Зачет.	
9	9	Эстафета 4 по 60 м.	



10	10	Ходьба различным способом. Бег 500 м.	
11	11	Преодоление полосы препятствий	
12	12	Полоса препятствий по пересечённой местности	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			<b>13</b>
13	1	Техника безопасности при подвижных играх. Игры с мячом.	
14	2	Пионербол — правила игры	
15	3	Пионербол - подача мяча	
16	4	Пионербол - приём(ловля) мяча	
<b>II четверть</b>			
17	1	Пионербол - розыгрыш мяча	
18	2	Пионербол - отработка пасов	
19	3	Встречные эстафеты.	
20	4	Техника безопасности на занятиях по футболу.	
21	5	Правила игры в футбол .Футбол - работа с мячом.	
22	6	Футбол - работа в парах.	
23	7	Футбол — обработка мяча.	
24	8	Футбол - учебная игра.	
25	9	Футбол - учебная игра	
<b>Гимнастика</b>			<b>7</b>
26	1	ТБ на уроках гимнастики. Ходьба.	
27	2	Перестроение.	
28	3	Равновесие. Опорный прыжок.	
29	4	Лазание по канату.	
30	5	Перестроение. Опорный прыжок.	
31	6	Переноска груза. Равновесие.	
32	7	Подлезание. Перелезание.	
<b>III четверть</b>			
<b>Лыжная подготовка</b>			<b>22</b>
33	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о значении лыжной подготовки для здоровья.	
34	2	Строевые упражнения с лыжами.	
35	3	Совершенствование попеременного хода.	
36	4	Передвижение скользящим шагом.	
37	5	Одновременный бесшажный ход.	
38	6	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	
39	7	Спуск в высокой стойке. Подъем «ёлочкой»	
40	8	Спуски. Торможение «плугом».	
41	9	Спуски. Торможение «плугом».	
42	10	Попеременный двухшажный ход.	
43	11	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	
44	12	Передвижение по учебному кругу 1 км.	
45	13	Передвижение по учебному кругу до 1,5 км.	
46	14	Эстафеты на лыжах.	
47	15	Эстафеты на лыжах.	
48	16	Повороты переступанием на месте.	
49	17	Повороты переступанием в движении.	
50	18	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 1 км,	

		мальчики -1 км).	
51	19	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 1 км, мальчики - 1 км).	
52	20	Попеременный двухшажный ход.	
53	21	Коми национальные игры. Техника безопасности при подвижных играх.	<b>6</b>
54	22	Коми национальные игры.	
		<b>IV четверть</b>	<b>14</b>
		<b>Подвижные игры</b>	<b>4</b>
55	1	Эстафеты с предметами.	
56	2	Игры без предметов.	
57	3	Игры со скакалками.	
58	4	Полоса препятствий по пересечённой местности.	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
59	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту.	
60	2	Прыжки в высоту.	
61	3	Бег 500 м. Общая физическая подготовка.	
62	4	Бег 60 м с низкого старта.	
63	5	Отработка техники метания теннисного мяча.	
64	6	Отработка техники метания теннисного мяча.	
65	7	Метание теннисного мяча. Зачет.	
66	8	Отработка техники прыжков с места.	
67	9	Прыжки с места. Зачет.	
68	10	Бег 300 м. Зачет.	

**6 класс. Всего: 68 часов (2 часа в неделю).**

№	№	Темы разделов, уроков	Всего часов
<b>I четверть</b>			<b>16</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>10</b>
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.	
2	2	Общая физическая подготовка. Ходьба с заданиями.	
3	3	Беговые упражнения. Ходьба скрестным шагом.	
4	4	Понятие о спортивной ходьбе. Бег 30м.	
5	5	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	
6	6	Метание теннисного мяча. Зачет.	
7	7	Совершенствование техники прыжков в длину.	
8	8	Прыжки в длину. Зачет.	
9	9	Эстафета 4 по 100 м.	
10	10	Бег 300 м.Зачет.	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
<b>Баскетбол</b>			<b>16</b>
11	1	Техника безопасности при подвижных играх.	
12	2	Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча в парах.	
13	3	Подача мяча одной рукой снизу. Пионербол. Правила	

		игры.	
14	4	Изучение верхней прямой подачи. Учебная игра.	
15	5	Закрепление техники верхней прямой подачи. Пионербол.	
16	6	Пионербол. Учебная игра.	
		<b>II четверть</b>	
17	1	Пионербол. Учебная игра.	
18	2	Пионербол. Учебная игра.	
19	3	Изучение верхней передачи. Учебная игра.	
20	4	Закрепление верхней передачи.	
21	5	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	
22	6	Разучивание нижней прямой подачи. Уч. игра.	
23	7	Закрепление нижней прямой подачи. Уч. игра.	
24	8	Совершенствование нижней прямой подачи. Уч. игра.	
25	9	Пионербол, уч. игра «Мяч в воздухе»	
26	10	ТБ на уроках гимнастики. Равновесие.	
		<b>Гимнастика</b>	6
27	1	Равновесие. Лазание.	
28	2	Строевые упражнения. Лазание.	
29	3	Равновесие. Перенос груза.	
30	4	Лазание. Равновесие.	
31	5	Опорный прыжок. Акробатика.	
32	6	Акробатика. Подлезание.	
		<b>III четверть</b>	22
		<b>Лыжная подготовка</b>	20
33	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	
34	2	Правила соревнований. Ходьба на лыжах 1 км.	
35	3	Подъем по склону ступающим шагом.	
36	4	Спуск с пологих склонов.	
37	5	Совершенствование одновременного одношажного хода	
38	6	Совершенствование поворотов переступанием.	
39	7	Разучивание техники подъема «елочкой», «лесенкой».	
40	8	Закрепление техники подъема «елочкой», «лесенкой».	
41	9	Совершенствование техники подъема «елочкой», «лесенкой».	
42	10	Передвижение по учебному кругу (2 км. - мальчики, 1.5 км - девочки).	
43	11	Эстафеты на лыжах.	
44	12	Передвижение в быстром темпе. 500 м.	
45	13	Разучивание техники попеременного двушажного хода.	
46	14	Закрепление техники попеременного двушажного хода.	
47	15	Совершенствование технике попеременного двушажного хода.	
48	16	Разучивание торможение «плугом»	
49	17	Закрепление торможение «плугом»-	

50	18	Совершенствование торможение «плугом»	
51	19	Одновременный бесшажный спуск в 3-х стойках. Подъёмы.	
52	20	Передвижение по местности 3 км.	
		<b>Гимнастика</b>	5
53	21	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	
54	22	Общеразвивающие упражнения. Перестроения.	
		<b>IV четверть</b>	
55	1	Дыхательные упражнения с гимнастическими палками.	
56	2	Выполнение команд «Шире шаг», «Короче шаг»	
57	3	Лазание по канату в три приема	
		<b>Легкая атлетика</b>	11
58	1	Бег 60 м с низкого старта.	
59	2	Прыжок в длину с разбега.	
60	3	Эстафетный бег 4х 100м.	
61	4	Кроссовый бег 500м. Прыжок в длину с места. Зачёт.	
62	5	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	
63	6	Метание теннисного мяча. Зачет.	
64	7	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	
65	8	Прыжок в длину с места. Зачёт.	
66	9	Бег 60 м с низкого старта.	
67	10	Прыжок в длину с разбега.	
68	11	Эстафетный бег 4х 100м.	

**7 класс. Всего: 68 часов (2 часа в неделю).**

№	№	Темы разделов, уроков	Всего часов
<b>I четверть</b>			<b>16</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>10</b>
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.	
2	2	Общая физическая подготовка. Бег 500 м.	
3	3	Беговые упражнения. Челночный бег.	
4	4	Бег 30м.Зачет.	
5	5	Повторение техники метания теннисного мяча.	
6	6	Метание теннисного мяча. Зачет.	
7	7	Повторение техники прыжков в длину.	
8	8	Прыжки в длину. Зачет.	
9	9	Эстафета 4 по 60 м.	
10	10	ОРУ. Ходьба.20-30 мин.	
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>22</b>
11	1	Техника безопасности при игре в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	
12	2	Разучивание правил игры в «волейбол»	
13	3	Передача мяча в парах. Учебная игра.	
14	4	Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра.	

15	5	Изучение верхней прямой подачи. Учебная игра. «Пионербол»	
16	6	Закрепление техники верхней прямой подачи. Учебная игра.	
		<b>II четверть</b>	<b>16</b>
17	1	Волейбол. Учебная игра.	
18	2	Подвижная игра «Запомни номер»	
19	3	Изучение верхней передачи. Волейбол. Учебная игра.	
20	4	Закрепление верхней передачи.	
21	5	Волейбол. Учебная игра.	
22	6	Коми национальные игры.	
23	7	Футбол. Игра «Одно касание». Техника безопасности по футболу.	
24	8	Футбол. Игра «300».	
25	9	Разучивание передачи мяча двумя руками снизу.	
26	10	Закрепление передачи мяча двумя руками снизу.	
27	11	Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу.	
28	12	Передача мяча двумя руками снизу. Зачет.	
29	13	Учебная игра. Волейбол.	
30	14	Повторение правил игры волейбол.	
31	15	Учебная игра. Волейбол.	
32	16	Передача мяча снизу двумя руками в парах.	
		<b>III четверть</b>	
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
33	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта России.	
34	2	Правила соревнований. Совершенствование двухшажного хода.	
35	3	Разучивание техники одновременного двухшажногоконькового хода	
36	4	Закрепление техники одновременного двухшажногоконькового хода	
37	5	Совершенствование техники одновременного двухшажногоконькового хода	
38	6	Совершенствование техники торможение «плугом»	
39	7	Повторение техники подъема «полуелочкой».	
40	8	Совершенствование техники подъема «полуелочкой»	
41	9	Совершенствование техники подъема «полуелочкой», «полулесенкой».	
42	10	Передвижение по учебному кругу (3 км. — мальчики, 2 км — девочки).	
43	11	Эстафеты на лыжах.	
44	12	Передвижение в быстром темпе. 1 км.	
45	13	Передвижение по учебному кругу (3 км. - мальчики, 2 км - девочки).	
46	14	Эстафеты на лыжах.	
47	15	Совершенствование техники подъема «полуелочкой»,	
48	16	Игры на лыжах «Слалом», «Подбери флажок».	
49	17	Игры на лыжах «Пустое место», «Метко в цель».	

		Одновременные ходы.	
50	18	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 2 км, мальчики - 3 км).	
51	19	Передвижение по учебному кругу (3 км. - мальчики, 2 км - девочки).	
52	20	Передвижение по учебному кругу (3 км. - мальчики, 2 км - девочки).	
		<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>
53	21	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	
54	22	Общеразвивающие упражнения. Понятие о строе и шеренге.	
		<b>IV четверть</b>	<b>14</b>
55	1	Дыхательные упражнения с гимнастическими палками.	
56	2	Ходьба различным способом.	
57	3	Лазание по канату в два приема	
58	4	Переноска груза. Равновесие.	
59	5	Подлезание. Перелезание.	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
60	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Бег 60 м с низкого старта.	
61	2	Передача эстафетной палочки.	
62	3	Эстафетный бег 4x 100м.	
63	4	Бег 500м. Зачет. Ходьба.	
64	5	Совершенствование техники метания теннисного мяча.	
65	6	Метание теннисного мяча. Зачет.	
66	7	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	
67	8	Прыжок в длину с места. Зачёт.	
68	9	Метание теннисного мяча. Зачет.	

**8 класс. Всего: 68 часов (2 часа в неделю).**

№	№	Темы разделов, уроков	Всего часов
<b>I четверть</b>			<b>16</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>10</b>
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.	
2	2	Общая физическая подготовка. Бег 500 м.	
3	3	Беговые упражнения, Челночный бег.	
4	4	Бег 30 метров.	
5	5	Повторение техники метания теннисного мяча.	
6	6	Метание теннисного мяча. Зачет.	
7	7	Повторение техники прыжков в длину с места.	
8	8	Прыжки в длину с места. Зачет.	

9	9	Эстафета 4 по 60 м.	
10	10	Бег 500 метров. Зачет.	
		<b>Подвижные и спортивные игры</b>	<b>17</b>
11	1	Техника безопасности по волейболу. Стойка и перемещение	
12	2	Повторение техники передачи мяча в парах. Учебная игра.	
13	3	Повторение техники подачи мяча одной рукой снизу.	
14	4	Повторение техники верхней подачи. Учебная игра.	
15	5	Совершенствование техники паса в парах. Учебная игра.	
16	6	Волейбол. Учебная игра.	
		<b>II четверть</b>	<b>16</b>
17	1	Техника безопасности при подвижных играх.	
18	2	ОРУ. Игра «Запомни номер»	
19	3	Техника безопасности при подвижных играх.	
20	4	Коми национальные игры.	
21	5	Коми национальные игры.	
22	6	Игра «Горячая картошка».	
23	7	Футбол. Игра «Одно касание». Техника безопасности при игре в «футбол».	
24	8	Футбол. Игра «Одно касание».	
25	9	Футбол. Игра «300».	
26	10	Футбол. Отработка пасов.	
27	11	Футбол. Учена игра.	
		<b>Гимнастика</b>	<b>5</b>
28	1		
29	2	Перестроения.	
30	3	Игры с гимнастическими палками.	
31	4	Перестроения. Лазание.	
32	5	Опорный прыжок. Равновесие. Лазание.	
		<b>III четверть</b>	<b>22</b>
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
33	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта Республики Коми.	
34	2	Правила соревнований.	
35	3	Повторение конькового попеременного двухшажного хода.	
36	4	Совершенствование конькового попеременного двухшажного хода.	
37	5	Повторение техники одновременного бесшажного хода.	
38	6	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	
39	7	Повторение техники двухшажного хода. Поворот махом.	
40	8	Спуск в низкой стойке. Комбинированное торможение.	
41	9	Передвижение по учебному кругу 3 км.	
42	10	Передвижение по учебному кругу 3 км.	
43	11	Эстафеты на лыжах.	

44	12	Эстафеты на лыжах.	
45	13	Повторение техники конькового попеременного двухшажного хода.	
46	14	Совершенствование техники конькового попеременного двухшажного хода.	
47	15	Повторение техники одновременного двухшажного хода.	
48	16	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	
49	17	Повторение техники опереженных ходов.	
50	18	Повторение техники одновременных ходов.	
51	19	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 2 км, мальчики — 3 км).	
52	20	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 2 км, мальчики - 3 км).	
		<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>
53	1	Коми национальные игры. Техника безопасности при подвижных играх.	
54	2	Встречные эстафеты.	
		<b>IV четверть</b>	<b>14</b>
55	1	Игры на развитие скоростных качеств.	
56	2	Полоса препятствий по пересечённой местности.	
57	3	Игра «Ловкая подача»	
58	4	Игра «Пассовка волейболистов »	
59	5	ОРУ. Игра «У нас на празднике»	
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
60	1	Бег 100 м с низкого старта. Техника безопасности по легкой атлетике.	
61	2	Передача эстафетной палочки.	
62	3	Эстафетный бег 4х 100м.	
63	4	Бег 1000 м. Ходьба.	
64	5	Поворение техники метания теннисного мяча.	
65	6	Метание теннисного мяча. Зачет.	
66	7	Поворение техники прыжков в длину с разбега.	
67	8	Прыжок в длину с разбега. Зачёт.	
68	9	Прыжки с места. Зачет.	

**9 класс. Всего: 68 часов (2 часа в неделю).**

№	№	Темы разделов, уроков	Всего часов
<b>I четверть</b>			<b>16</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>			<b>13</b>
1	1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.	
2	2	Низкий старт, высокий старт. Бег 30м, 60м.	
3	3	Передача эстафетной палочки. Бег 30м.	
4	4	Передача эстафетной палочки. Бег 60 м. Зачёт.	
5	5	Эстафетный бег 4 по 100.	
6	6	Эстафетный бег 4 по 200 м.	



7	7	ОРУ. Бег 400м.	
8	8	Повторение техники прыжков в длину.	
9	9	Прыжки в длину с места. Зачет.	
10	10	Метание теннисного мяча.	
11	11	Метание теннисного мяча. Зачёт.	
12	12	Бег 800 м. ОРУ. Зачет.	
13	13	Бег с преодолением препятствий.	
		<b>Подвижные игры</b>	<b>11</b>
14	1	Техника безопасности по волейболу.	
15	2	Передача мяча в парах. Учебная игра.	
16	3	Нападающий удар. Учебная игра.	
		<b>II четверть</b>	<b>16</b>
17	1	Подача мяча одной рукой снизу.	
18	2	Отработка верхней прямой подачи.	
19	3	Отработка приема снизу.	
20	4	Волейбол. Учебная игра.	
21	5	Разучивание техники блокирования.	
22	6	Закрепление техники блокирования.	
23	7	Совершенствование техники блокирования.	
24	8	Подвижная игра «Точно в круг».	
		<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>
25	1	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.	
26	2	Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения.	
27	3	Дыхательные упражнения с гимнастическими палками.	
28	4	Кувырок назад из положения сидя.	
29	5	Лазание по канату на скорость, на руках.	
30	6	Комплекс упражнений. Полоса препятствий.	
31	7	Лазание по канату на скорость	
32	8	Повторение техники кувырков назад и вперед. Эстафеты.	
		<b>III четверть</b>	<b>22</b>
		<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>
33	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта Республики Коми.	
34	2	Виды лыжного спорта.	
35	3	Совершенствование попеременного двухшажного хода.	
36	4	Повороты на месте махом.	
37	5	Одновременный бесшажный ход.	
38	6	Одновременный бесшажный ход.	
39	7	Спуск в средней стойке. Торможение «плугом».	
40	8	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом».	
41	9	Передвижение по учебному кругу 3 км.	
42	10	Повторение лыжных ходов.	
43	11	Эстафеты на лыжах.	
44	12	Эстафеты на лыжах на спуске.	
45	1	Коньковый ход.	

46	14	Коньковый ход.	
47	15	Повороты переступанием.	
48	16	Повороты переступанием в движении.	
49	17	Переход с попеременного на одновременный ход.	
50	18	Переход с попеременного на одновременный ход.	
51	19	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 2 км, мальчики — 3 км).	
52	20	Лыжные гонки. Зачетное занятие (девочки - 2 км, мальчики - 3 км).	
		<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>
53	21	Учебная игра «Футбол». Техника безопасности по футболу.	
54	22	Игра «Одно касание».	
		<b>IV четверть</b>	<b>14</b>
55	1	Попеременный двухшажный ход в сочетании с одновременным.	
56	2	Спуск с поворотом.	
57	3	Броски после ведения.	
58	4	Одновременный двухшажный ход.	
		<b>Легкая атлетика</b>	
59	1	Техника безопасности по легкой атлетике. Бег 1000 м. Общая физическая подготовка.	
60	2	Бег 30м, 60 м с низкого старта.	
61	3	Эстафета 4 по 100м.	
62	4	Прыжки в длину с разбега.	
63	5	Техника прыжков в длину с разбега.	
64	6	Бег 800 м. Зачет.	
65	7	Метания гранаты.	
66	8	Отработка техники метания теннисного мяча.	
67	9	Метание теннисного мяча. Зачет.	
68	10	Отработка техники прыжков с места.	

## **VII. Материально - техническое обеспечение образовательного процесса**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Технические средства обучения:

Музыкальный центр;

Стенка гимнастическая (с секциями), перекладина навесная универсальная, скамейка гимнастическая универсальная, маты гимнастические, фитнес-коврик индивидуальный, бревно напольное, конь гимнастический, козел гимнастический, гимнастический подкидной мост, канат подвесной для лазанья с механизмом крепления, канат для перетягивания, сетка волейбольная с ограничительными лентами, тросом и шнурами, тренировочные щиты баскетбольные навесные с кольцами, стойка для прыжков в высоту с планкой, измеритель для прыжков в длину и высоту, стол теннисный, сетка для настольного тенниса, ворота для игры в футбол, приспособления для развития стопы «Дорожки здоровья» (инвентарь для стопотерапии);

Мячи: резиновые гимнастические легкие, баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, мячи для пинг-понга, мячи набивные, мячи малые поролоновые, мячи фитболл, хипп-хопп, мячи массажные, мячи резиновые «лохматик», насос для надувания мячей;

Скакалки детские, обручи пластиковые, ленты гимнастические, палки гимнастические, дуги для подлезания, эстафетные палочки, эспандеры, гантели, ролики, кольца массажные гладкие, игровой тоннель, полотно для игр «Парашют», супер скутер (балансировочная доска на роликах), кегли, клюшки хоккейные детские, ракетки для настольного тенниса;

Набор для игры гол-бол (мячи+повязки), набор для игры бочче, набор для бадминтона в чехле (волан, ракетка для бадминтона), набор для игры в шашки (доска и фигуры), набор для игры в дартс (мишень, дротики), сумка для инвентаря;

Лыжные комплекты (лыжи с креплениями, палки, ботинки);

Фишки, разметчики, конусы (большие и малые), флажки стартовые, флажки судейские;

Форма волейбольная, жилетки игровая двух цветов,

Рулетка измерительная, секундомер электронный, свисток игровой.

### **Список рекомендуемой учебно-методической литературы:**

Для обучающихся:

1. Базунов Б. Эстафета олимпийского огня. М., 2002
2. Барвинский В., Вилинский С. Рождено Олимпиадой. М., 2008
3. Из всеобщей истории спорта // Энциклопедия «Аванта+». Т. 20. Спорт. М., 2001.
4. Крушило Ю.С. Хрестоматия по истории древнего мира. М., 2005
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М., 2009
6. Олимова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. М., 2001
7. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. М., 2006

Для учителей:

Физическая культура: 5-6-7 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений: М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, под ред. М. Я. Виленского., М.:

Для учителей:

Физическая культура: 5-6-7 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений: М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова, под ред. М. Я. Виленского., М.: Просвещение,

## **Информационное обеспечение**

Для учителей:

Основные Интернет-ресурсы

<http://www.kremlin.ru/> - официальный веб-сайт Президента Российской Федерации

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ

<http://www.edu.ru> – федеральный портал «Российское образование»

<http://www.school.edu.ru> – российский общеобразовательный Портал

<http://www.fsu.edu.ru> – федеральный совет по учебникам МОиН РФ

<http://www.ndce.ru> – портал учебного книгоиздания

<http://www.vestnik.edu.ru> – журнал «Вестник образования»

<http://www.school-collection.edu.ru> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

<http://www.history.standart.edu.ru> – предметный сайт издательства «Просвещение»

<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»:

«Технология»

<http://www.1september.ru> – газета «История», издательство «Первое сентября»

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения

Дополнительные Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/> — единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://eor.edu.ru/> — официальный сайт Федерального центра информационно образовательных ресурсов.

<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.internet-school.ru> – интернет-школа издательства «Просвещение»:  
«Физическая культура»

<http://vsvv.w.som.fio.ru> – сайт Федерации Интернет-образования, сетевое объединение методистов

<http://www.it-n.ru> – российская версия международного проекта Сеть творческих учителей

<http://www.standart.edu.ru> – государственные образовательные стандарты второго поколения 2013.-239 с.

## **VIII. Оценка достижения планируемых результатов**

**5 – 9 классы**

### Оценка личностных результатов:

Основой оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью АООП служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам группы условных единиц:

- 0 баллов** — нет фиксируемой динамики;
- 1 балл** — минимальная динамика;
- 2 балла** — удовлетворительная динамика;
- 3 балла** — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося.

### Оценка предметных результатов:

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием предмета «Физическая культура» и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

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

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

Оценка	Уровень усвоения	задания %
5 баллов	очень высокий уровень	уровень усвоения 65% -100%
4 балла	высокий уровень усвоения	усвоения 51% - 65%
3 балла	средний уровень	усвоения 35% - 50%
2 балла	низкий уровень	усвоения менее 35%

**Оценка «5» - 65% - 100%** - учащийся правильно выполняет задания учителя, знает и соблюдает технику безопасности, ориентируется в пространстве и времени, координирован, выполняет установленные нормативы, допускает мелкие единичные ошибки, которые сам исправляет.

**Оценка «4» - 51% - 65%** - учащийся в основном правильно выполняет задания учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме, но допускает мелкие неточности и исправляет их с помощью учителя.

**Оценка «3» - 35% - 50%** - учащийся пытается выполнить задание учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, плохо справляется с нормативами, допускает ряд значительных ошибок, нуждается в постоянной помощи учителя.

**Оценка «2» менее 35%** - учащийся не может выполнить задание учителя, не ориентируется в пространстве и времени, не соблюдает технику безопасности, не выполняет установленные нормативы.

**Оценка «1»** не ставится.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Оценка базовых учебных действий:**

Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки:

**0 баллов** — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

**1 балл** — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

**2 балла** — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

**3 балла** — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

**4 балла** — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

**5 баллов** — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех

учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.