Государственное казённое общеобразовательное учреждение «Тепикинская школа - интернат »

Принято: Согласовано: Утверждено:

решением педагогического совета зам.директора по УР и/о директора ГКОУ «Тепикинская ШИ»

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Б.Казьмина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.П.Бондаренко

протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г

**Адаптированная общеобразовательная программа по физической культуре**

5-9 классы

Программу составил:

учитель Казьмин А.В.

**Содержание**

1. Паспорт рабочей программы…………..
2. Пояснительная записка………………..
3. Содержание программы учебного предмета………….
4. Календарно-тематическое планирование…………..
5. Требования к уровню подготовки учащихся………….
6. Формы оценивания……………..
7. Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса……….

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа по предмету «физическая культура» составлена на основе программы для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.) под редакцией В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010 г.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;

-развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;

- приобретать знания в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развивать чувство темпа и ритма, координации движений;

- формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом отводится 2 часа в неделю.

В программу включены следующие разделы: **гимнастика, акробатика** (элементы), **легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.**

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, т.к. при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до - 15°С при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у учащихся развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

**Цель** преподавания предмета «Физическая культура» в 5 – 9 кл.: сообщение знаний по физической культуре, формирование двигательных навыков и умений, содействие коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;

- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;

- содействовать формированию у учащихся правильной осанки

- готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм;

- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

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

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

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м., прыжки в длину и высоту, метание м/м на дальность.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

1 раз в четверть организуются и проводятся «Дни здоровья».

**Содержание программы учебного предмета.**

Распределение учебного материала по разделам программы и классам

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** | | | | |
| **Класс** | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 1 | Теоретический | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | Гимнастика | 31 | 31 | 32 | 33 | 13 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 33 | 33 | 33 | 32 | 22 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 28 | 28 | 25 | 25 | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 6 | Основы знаний | В процессе урока | | | | |
| Всего часов | | 97 | 97 | 97 | 97 | 68 |

**ПРОГРАММА 5 КЛАССА**

(97 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

**Основы знаний**

Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**I четверть** (24 часа)

I.Легкая атлетика (16 часов)

*Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

*Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий.

*Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу).

*Прыжки*

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

*Метание*

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.)

II.Подвижные игры (8 часов)

*Пионербол*

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

*Баскетбол*

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

**II четверть** (24 часа)

I.Гимнастика (16 часов)

*Теоретические сведения*

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

*Строевые упражнения*

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

*Акробатические упражнения*

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

*Простые и смешанные висы и упоры*

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лежа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом его ногами скрестно.

*Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата.

*Танцевальные упражнения*

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

*Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом.

*Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.)

*Опорный прыжок*

Прыжок через козла ноги врозь.

Подвижные игры (8 часа)

**Ш четверть** (27 часов)

IЛыжная подготовка (8 часов)

*Теоретические сведения*

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту.

*Практическая часть*

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м.Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

II.Гимнастика (15 часа)

*Переноска груза и передача предметов*

Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей.

*Лазание и перелезание*

Перелезание через препятствия разной высоты (до 1 м.). Вис на руках на рейке. Лазание по канату в три приема.

*Равновесие*

Набивные мячи (бросание и ловля). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук.

Равновесие на одной ноге «ласточка». Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

*Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

III. Подвижные игры (4 часа)

Игры с элементами пионербола и баскетбола.

**IV четверть** (24 часов)

I.Легкая атлетика (15 часов)

*Ходьба*

Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.

*Бег*

Отработка навыков медленного бега. Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.

*Прыжки*

Прыжки через скакалку на месте и в движении. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.

*Метание*

Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.

II.Спортивные и подвижные игры (9 часов)

Пионербол. Баскетбол.

Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

**ПРОГРАММА 6 КЛАССА**

(97 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

**Основы знаний**

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**I четверть** (24 часа)

IЛегкая атлетика (16 часов)

*Теоретические сведения*

Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

*Ходьба*

Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

*Бег*

Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м.

*Прыжки*

Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

*Метание*

Метание м/м в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком.

IIСпортивные и подвижные игры (8 часов)

*Пионербол*

Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

**II четверть** (24часа)

I.Гимнастика (16часов)

*Теоретические сведения*

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

*Строевые упражнения*

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

*Акробатические упражнения*

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

*Простые и смешанные висы и упоры*

Мальчики: Махом одной и толчком другой выйти в упор.; махом назад – соскок.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа; вис присев; вис на канате.

*Переноска груза и передача предметов*

Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.

*Танцевальные упражнения*

Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

*Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками., с предметом в руке. Передвижение в висе на руках(вверх, вниз, вправо влево. Лазание по канату в три приема.

*Равновесие*

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук., с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

*Опорный прыжок*

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

Подвижные игры (8 часов)

**III четверть** (27 часов)

I.Лыжная подготовка (8 часов)

*Теоретические сведения*

Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты.

*Практическая часть*

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики). Игры на лыжах.

II.Гимнастика (15 часов)

*Лазание и перелезание*

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

*Равновесие*

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Расхождение вдвоем при встрече.

*Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в две шеренги 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 контролем и без контроля зрения. Сочетание простейших и. п. рук и ног с контролем зрения и без контроля. Из и.п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимн. Скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек. Отжимание в упоре лежа.

III.Подвижные игры (4 часа)

Игры с элементами пионербола, волейбола, баскетбола.

**IV четверть** (24часа)

I.Легкая атлетика (15 часов)

*Ходьба*

Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

*Бег*

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (выс. 30-40 см.). Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега.

*Прыжки*

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, отработка отталкивания.

*Метание*

Метание м/м на дальность отскока от стены и пола. Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.

II.Подвижные и спортивные игры (9 часов)

Пионербол.

Волейбол. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Баскетбол. Эстафеты с ведением мяча.

**ПРОГРАММА 7 КЛАССА**

(97 ч. в год, по 3 ч. в неделю)

**Основы знаний**

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**I четверть** (24 часа)

I.Легкая атлетика (16 часов)

*Теоретические сведения*

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу.

*Ходьба*

Продолжительная ходьба (20-30 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

*Бег*

Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м.

*Прыжки*

Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.

*Метание*

Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель

II.Подвижные и спортивные игры (6 часов)

*Волейбол*

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.

Верхняя передача мяча. Учебная игра.

*Подвижные игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча.

**II четверть** (24 часа)

I.Гимнастика (16 часов)

*Теоретические сведения*

Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

*Строевые упражнения*

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

*Акробатические упражнения*

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков).

*Простые и смешанные висы*

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

*Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча над головой в колонне.

*Танцевальные упражнения*

Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

*Лазание и перелезание*

Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).

*Равновесие*

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. Простейшие комбинации упражнений на бревне.

Бег по коридору шир.10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встречи переступанием через партнера

*Опорный прыжок*

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 (для мальчиков).

*Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

II Подвижные игры (8часов)

**III четверть** (27 часов)

I.Лыжная подготовка (10 часов)

*Теоретические сведения*

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.

*Практическая часть*

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.

II. Гимнастика (14 часов)

*Лазание и перелезание*

Отработка навыков лазания по канату в два и три приема.

Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину.

III.Спортивные и подвижные игры (3 часа)

*Баскетбол*

Основные правила игры. Штрафные броски.

Отработка техники игры.

**IV четверть** (24 часа)

I.Легкая атлетика (17 часов)*Бег*

Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100 м.). Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

*Прыжки*

Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо. Многоскоки с места и с разбега на результат. Отработка техники прыжков в длину и высоту.

*Метание*  Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность.

II.Подвижные игры и игровые упражнения (7 часов)

*Коррекционные игры*

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры: с бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. Игры с элементами волейбола и баскетбола.

**ПРОГРАММА 8 КЛАССА**

(97 ч. в год, по 3ч. в неделю)

**Основы знаний**

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**I четверть** (24 часа)

I.Легкая атлетика (16 часов)

*Теоретические сведения*

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Как измерять давление, пульс.

*Ходьба*

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьбе группами наперегонки.

*Бег*

Бег в медленном темпе до 8-12 мин. Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100 м). Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности.

*Прыжки*

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега.

*Метание*

Броски набивного мяча различными способами. Метание м/м в цель и на дальность. Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор.

II.Спортивные и подвижные игры (6 часов)

*Волейбол*

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар . Блок.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом, прыжками, метанием.

**II четверть** (24 часа)

I.Гимнастика (16 часов)

*Теоретические сведения*

Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.

*Строевые упражнения*

Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

*Акробатические упражнения*

Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения мост (девочки).

*Простые и смешанные висы и упоры*

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.

*Переноска груза и передача предметов*

Техника безопасности при переноске снарядов.

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

*Танцевальные упражнения*

Простейшие сочетания танцевальных шагов.

*Лазание и перелезание*

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

*Равновесие*

Быстрое передвижение по бревну. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне.

*Опорный прыжок*

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.

*Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений*

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

II.Подвижные игры (8 часов)

**III четверть** (27 часов)

I.Лыжная подготовка (5 часов)

*Теоретические сведения*

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

*Практическая часть*

Совершенствование одновременногобесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильномуподению. Передвижение в быстром темпе (40-60 м). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах.

II.Спортивные и подвижные игры (8 часов)

*Баскетбол*

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля и передача мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Игры с элементами баскетбола.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с лазанием и перелезанием, акробатикой и равновесием.

**IV четверть** (16 часов)

I.Легкая атлетика (11 часов)

*Ходьба*

Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

*Бег*

Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Эстафета 4 по 100 м.

*Прыжки*

Отработка техники прыжков в длину и высоту. Знакомство с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».

*Метание*

Метание нескольких мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время. Отработка техники метания м/м на дальность.

II.Спортивные и подвижные игры (5 часов)

Волейбол.

Баскетбол.

Игры с элементами ОРУ.

**ПРОГРАММА 9 КЛАССА**

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

**Основы знаний**

Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

**I четверть** (18 часов)

I.Легкая атлетика (12 часов)

*Теоретические сведения*

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

*Ходьба*

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

*Бег*

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин.

*Прыжки*

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

*Метание*

Метание различных предметов в цель и на дальность с различных и.п. Толкание ядра (мальчики-4 кг).

II.Спортивные и подвижные игры (6 часов)

*Волейбол*

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Подачи и приемы мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.

**II четверть** (14 часов)

I.Гимнастика (12 часов)

*Теоретические сведения*

Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

*Строевые упражнения*

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической скамейке*

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

*Акробатические упражнения*

Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках.; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

*Простые и смешанные висы и упоры*

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

*Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

*Танцевальные упражнения*

Сочетание разученных танцевальных шагов.

*Лазание и перелезание*

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

*Равновесие*

Упражнения на бревне высотой до 100 см.

*Опорный прыжок*

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

*Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений*

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

II Подвижные игры (2часа)

**III четверть** (20 часов)

I.Лыжная подготовка (12 часов)

*Теоретические сведения*

Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов.

*Практическая часть*

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Прохождение дистанции 3-4 км. Прохождение на время 2 км.

II.Спортивные и подвижные игры (8 часов)

*Баскетбол*

Понятие о тактике игры. Практическое судейство.

Повороты в движении с мячом и без мяча. Передача мяча из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игры с элементами баскетбола.

**IVчетверть** (16 часов)

I.Легкая атлетика (11 часов)

*Ходьба*

Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

*Бег*

Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).

*Прыжки*

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.

*Метание*

Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.

II.Подвижные игры и игровые упражнения (5 часов)

Игры с элементами ОРУ: игры с бегом, прыжками, метанием.

Игры с элементами волейбола.

**Календарно-тематическое планирование.**

*КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

**Класс 5**

Количество часов

Всего 97 час; в неделю 3 час.

Планирование составлено на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений работающих с детьми имеющими ограниченные возможности здоровья.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | Дата | Корректировка | Форма организации  учебных занятий | Виды контроля |
|  | **I четверть** | | | | | |
| Лёгкая атлетика (16 час) | | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям.  Спортивные игры | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной   вперед по инструкции учителя) | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной   вперед по инструкции учителя) | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной   вперед , приставным шагом, левым и правым боком) | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Пробегание отрезков 10м, 20м | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м) | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки  в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Развитие выносливости. Бег 1000м | 2 |  |  |  |  |
|  | Подвижные и спортивные игры (8 часов) | | | | | |
| 17 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Ознакомление с правилами игры пионербол. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Обучение боковой подаче. Повторение  ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Итоговый урок | 1 |  |  |  |  |
|  | **II четверть** | | | | | |
|  | **Гимнастика (16 часов)** | | | | | |
| 1 | Ходьба в различном темпе по диагонали | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Построение из колонны по одному в колонну по два | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Построение из колонны по одному в по два по три | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Повороты налево, направо, кругом | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Обучение кувырку вперед назад из положения  упор присев | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Повторение кувырка вперед назад из положения  упор присев | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине" | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Эстафеты с элементами акробатики | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол |  |  |  |  |  |
| 15 | Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча |  |  |  |  |  |
| 16 | Итоговый урок |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Пионербол (12 час) | | | | | | |
| 40.1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 41.2 | Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 42.3 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 43.4 | Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 44.5 | Обучение боковой подаче. Повторение  ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 45.6 | Повторение боковой подаче. Повторение  ловли мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 46.7 | Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 47.8 | Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 48.9 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 49.10 | Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 50.11 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 51.12 | Блокирование нападающего удара. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| Лыжная подготовка (18 час) | | | | | | |
| 52.1 | Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 53.2 | Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание. | 1 |  |  |  |  |
| 54.3 | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |  |  |  |  |
| 55.4 | Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне. | 1 |  |  |  |  |
| 56.5 | Повторение спуска со склона в низкой стойке | 1 |  |  |  |  |
| 57.6 | Повторение спуска со склона в основной стойке | 1 |  |  |  |  |
| 58.7 | Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой" | 1 |  |  |  |  |
| 59.8 | Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?" | 1 |  |  |  |  |
| 60.9 | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км | 1 |  |  |  |  |
| 61.10 | Обучение повороту  на лыжах   вокруг носков лыж | 1 |  |  |  |  |
| 62.11 | Повторение поворота  на лыжах   вокруг носков лыж | 1 |  |  |  |  |
| 63.12 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |  |  |  |  |
| 64.13 | Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м | 1 |  |  |  |  |
| 65.14 | Передвижение на лыжах до 1 км | 1 |  |  |  |  |
| 66.15 | Обучение попеременному  двухшажному  ходу. Работа рук. | 1 |  |  |  |  |
| 67.16 | Обучение попеременному  двухшажному  ходу. Работа рук | 1 |  |  |  |  |
| 68.17 | Обучение попеременному  двухшажному  ходу. Работа рук | 1 |  |  |  |  |
| 69.18 | Лыжная эстафета | 1 |  |  |  |  |
| Спортивные игры. Баскетбол. (15 час) | | | | | | |
| 70.1 | Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. | 1 |  |  |  |  |
| 71.2 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 72.3 | Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 73.4 | Передача мяча в движении в парах Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 74.5 | Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 75.6 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 76.7 | Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 77.8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 78.9 | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 79.10 | Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 80.11 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 81.12 | Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 82.13 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 83.14 | Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра. | 1 |  |  |  |  |
| 84.15 | Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| Легкая атлетика 18 часов | | | | | | |
| 85.1 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 86.2 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 87.3 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 88.4 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |  |  |  |  |
| 89.5 | Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа" | 1 |  |  |  |  |
| 90.6 | Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа | 1 |  |  |  |  |
| 91.7 | Подъем туловища из положения лежа за  30 сек | 1 |  |  |  |  |
| 92.8 | Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 93.9 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м | 1 |  |  |  |  |
| 94.10 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег   30 м | 1 |  |  |  |  |
| 95.11 | Развитие скоростно-силовых качеств. Бег   60 м | 1 |  |  |  |  |
| 96.12 | Бег   60 м | 1 |  |  |  |  |
| 97.13 | Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 98.14 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 99.15 | Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 100.16 | Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут | 1 |  |  |  |  |
| 101.17 | Развитие выносливости. Медленный бег 1000м. | 1 |  |  |  |  |
| 102.18 | Спортивные игры. Подведение итогов за год | 1 |  |  |  |  |

**6 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Дата фактич. проведения** |
| **I четверть** (24 часа) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **16 часов** |  |  |
| 1-2 | Правила Т.Б. Бег на скорость 30-60 м. | 2 |  |  |
| 3-5 | Метание мяча в цель и на дальность. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 6-8 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 9-10 | Медленный бег до 4 мин. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 11 | Прыжки на каждывй 3 и 5 шаг в ходьбе и беге | 1 |  |  |
| 12-14 | Прыжок в длину. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 15-16 | Кроссовый бег 300-400 м. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Спортивные и подвижные игры** | **8** |  |  |
| 17-19 | Правила Т.Б. Пионербол | 3 |  |  |
| 20-22 | Правила Т.Б. Баскетбол. Остановка шагом | 3 |  |  |
| 23-24 | Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II четверть** (14 часов) | | | | |
| **I** | **Гимнастика** | **12** |  |  |
| 19 | Строевые упражнения. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 20-22 | Акробатические упражнения. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 23-26 | Простые и смешанные висы и упоры. Правила Т.Б. | 4 |  |  |
| 27-30 | Опорный прыжок ноги врозь | 4 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **2** |  |  |
| 31-32 | Подвижные игры на внимание, координацию. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **III четверть** (20 часов) | | | | |
| **I** | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  |
| 33 | Правила Т.Б. Подбор лыж и обуви. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 34-38 | Попеременный двухшажный ход. Правила Т.Б. | 5 |  |  |
| 39-43 | Торможение плугом. Правила Т.Б. | 5 |  |  |
| 44 | Передвижение на лыжах до 1,5-2 км. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **II** | **Гимнастика** | **4** |  |  |
| 45 | Правила Т.Б. Лазания и перелазания через препятствия. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 46 | Упражнения на равновесие. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 47-48 | Упражнение на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **III** | **Подвижные игры** | **4** |  |  |
| 49-52 | Подвижные игры с элементами пионербола и баскетбола. Правила Т.Б. | 4 |  |  |
| **IV четверть** (16 часов) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **9** |  |  |
| 53 | Правила Т.Б. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением. | 1 |  |  |
| 54-55 | Эстафетный бег. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 56-57 | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 58-59 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 60 | Метание мяча на дальность. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 61 | Метание мяча в цель. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **II** | **Подвижные и спортивные игры** | **7** |  |  |
| 62-67 | Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола. Правила Т.Б. | 6 |  |  |
| 68 | Общие сведения об игре в волейбол. Правила Т.Б. | 1 |  |  |

**7 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Дата фактич. проведения** |
| **I четверть** (24 часа) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **16** |  |  |
| 1-2 | Правила Т.Б. Бег с ускорением и на время 40, 60 м. | 2 |  |  |
| 3-4 | Толкание набивного мяча с места на дальность и в цель. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 5-6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 7 | Медленный бег до 4 мин. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 8-10 | Прыжок в длину .Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 11 | Метание мяча в цель из положения лёжа. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 12-13 | Метание мяча на дальность с разбега. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 14 | Метание набивного мяча различными способами. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 15-16 | Кроссовый бег 500-1000 м. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные и спортивные игры** | **8** |  |  |
| 17 | Правила Т.Б. Правила игры в волейбол | 1 |  |  |
| 18-22 | Верхняя передача мяча. Учебная игра. Правила Т.Б. | 5 |  |  |
| 23-24 | Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча | 2 |  |  |
| **II четверть** (14 часов) | | | | |
| **I** | **Гимнастика** | **12** |  |  |
| 19 | Правила Т.Б. Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 20-22 | Стойка на руках, переворот боком. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 23-24 | Простые и смешанные висы. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 25-26 | Лазание по канату в 2 и 3 приёма. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 27-28 | Простейшие комбинации на бревне. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 29-30 | Прыжок ноги врозь через козла в ширину. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **2** |  |  |
| 31-32 | Подвижные игры на развитие внимания и координации: «Кто лишний?», «Все ли на месте?», «Запрещённое движение». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **III четверть** (20 часов) | | | | |
| **I** | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  |
| 33 | Правила Т.Б. Подбор лыж и обуви. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 34-35 | Совершенствование двухшажного хода. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 36-38 | Одновременный одношажный ход. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 39 | Совершенствование торможения плугом. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 40-41 | Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой» . Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 42 | Передвижения на скорость 40-60 м. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 43 | Передвижения до 2-3 км. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 44 | Эстафеты на кругах 300-400 м. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **II** | **Гимнастика** | **2** |  |  |
| 45 | Отработка навыков лазания по канату в 2 и 3 приёма. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 46 | Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **III** | **Подвижные игры** | **6** |  |  |
| 47 | Основные правила баскетбола. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 48-52 | Штрафные броски. Отработка техники игры. Правила Т.Б. | 5 |  |  |
| **IV четверть** (16 часов) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **9** |  |  |
| 53 | Правила Т.Б. Отработка навыков бега на скорость | 1 |  |  |
| 54 | Многоскоки с места и с разбега. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 55-58 | Отработка техники прыжков в длину и высоту. Правила Т.Б. | 4 |  |  |
| 59-61 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры и игровые упражнения** | **7** |  |  |
| 62-64 | Подвижные игры с элементами ОРУ, с бегом, прыжками, перелезанием, метанием. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 65-68 | Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола. Правила Т.Б. | 4 |  |  |

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** | **Дата фактич. проведения** |
| **I четверть** (24 часа) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **16** |  |  |
| 1 | Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. | 1 |  |  |
| 2 | Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Как измерять давление, пульс. | 1 |  |  |
| 3-4 | Бег с различного старта | 2 |  |  |
| 5 | Правила Т.Б. Бег на скорость 40-100 м. | 1 |  |  |
| 6-7 | Прыжковые упражнения. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 8-10 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 11-13 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 14 | Броски набивного мяча различными способами. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 15-16 | Метание мяча в цель и на дальность. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные и спортивные игры** | **8** |  |  |
| 17-19 | Волейбол. Приём и передача мяча сверху. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 20-22 | Приём и передача мяча снизу. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 23-24 | Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча | 2 |  |  |
|  | | | | |
| **I** | **Гимнастика** | **12** |  |  |
| 19 | Правила Т.Б. Строевые упражнения | 1 |  |  |
| 20-21 | Кувырок назад из положения сидя. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 22-24 | Простые и смешанные висы и упоры. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 25-26 | Лазание по канату и гимнастической стенке различными способами. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 27-28 | Упражнения на равновесие. Простейшие комбинации на бревне. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 29-30 | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **2** |  |  |
| 31-32 | Подвижные игры на развитие пространственно временной дифференцировки и точности движений. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
|  | | | | |
| **I** | **Лыжная подготовка** | **12** |  |  |
| 33 | Правила Т.Б. Подбор лыж и обуви | 1 |  |  |
| 34-35 | Одновременнобесшажный ход. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 36-37 | Одношажный ход. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 38 | Одновременный двухшажный ход. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 39 | Поворот махом на месте. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 40 | Комбинированное торможение палками и лыжами. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 41 | Обучение правильному падению. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 42 | Передвижения на скорость 40-60 м. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 43 | Передвижения до 2 и 3 км. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 44 | Лыжные эстафеты на кругу 300-400 м. Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| **II** | **Спортивные и подвижные игры** | **8** |  |  |
| 45-46 | Правила Т.Б. Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении | 2 |  |  |
| 47-49 | Ловля и передача мяча в парах. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 50-52 | Броски мяча на месте и в движении различными способами. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| **IV четверть** (16 часов) | | | | |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **11** |  |  |
| 53-54 | Правила Т.Б. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 |  |  |
| 55-56 | Эстафета 4 по 100м. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 57-58 | Отработка техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 59-60 | Отработка техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| 61 | Знакомство с техникой прыжка в высоту способом «перекат». Правила Т.Б. | 1 |  |  |
| 62-63 | Отработка техники метания мяча в цель и на дальность. Правила Т.Б. | 2 |  |  |
| **II** | **Спортивные и подвижные игры** | **5** |  |  |
| 64-66 | Баскетбол. Правила Т.Б. | 3 |  |  |
| 67-68 | Волейбол. Правила Т.Б. | 2 |  |  |

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела, тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **12** |  |
| 1-2 | Правила Т.Б. Бег на скорость 60-100 м. | 2 |  |
| 3-5 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Правила Т.Б. | 3 |  |
| 6 | Кроссовый бег 800-1000 м. Правила Т.Б. | 1 |  |
| 7-9 | Прыжок в длину Правила Т.Б. | 3 |  |
| 10 | Медленный бег 10-12 мин. Правила Т.Б. | 1 |  |
| 11-12 | Метание мяча в цель и на дальность. Правила Т.Б. | 2 |  |
| **II** | **Спортивные и подвижные игры** | **6** |  |
| 13-14 | Правила Т.Б. Волейбол. Подачи и приёмы мяча в парах | 2 |  |
| 15-16 | Прямой нападающий удар. Правила Т.Б. | 2 |  |
| 17-18 | Блокирование мяча. Правила Т.Б. | 2 |  |
| **I** | **Гимнастика** | **12** |  |
| 19 | Правила Т.Б. Фигурная маршировка | 1 |  |
| 20-21 | Акробатические упражнения: кувырок вперёд и «мост». Правила Т.Б. | 2 |  |
| 22-24 | Простые и смешанные висы и упоры. Правила Т.Б. | 3 |  |
| 25-26 | Лазание по канату различными способами. Правила Т.Б. | 2 |  |
| 27-28 | Равновесие. Упражнения на бревне. Правила Т.Б. | 2 |  |
| 29-30 | Совершенствование ранее изученных видов опорных прыжков. Правила Т.Б. | 2 |  |
| **II** | **Подвижные игры** | **2** |  |
| 31-32 | Подвижные игры на развитие координации движений и внимания. Правила Т.Б. | 2 |  |
| **I** | **Лыжная подготовка** | **12** |  |
| 33 | Правила Т.Б. Подбор лыж и обуви | 1 |  |
| 34-35 | Совершенствование техники изученных ходов. Правила Т.Б. | 2 |  |
| 36-37 | Поворот на месте махом назад. Правила Т.Б. | 2 |  |
| 38-39 | Спуск в средней и высокой стойке. Правила Т.Б. | 2 |  |
| 40-41 | Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Правила Т.Б. | 2 |  |
| 42 | Прохождение отрезка 100 м. на скорость. Правила Т.Б. | 1 |  |
| 43 | Прохождение дистанции 3-4 км. Правила Т.Б. | 1 |  |
| 44 | Прохождение 2 км. на время. Правила Т.Б. | 1 |  |
| **II** | **Спортивные и подвижные игры** | **8** |  |
| 45 | Правила Т.Б. Баскетбол. Повороты в движении с мячом и без мяча | 1 |  |
| 46 | Передача мяча из-за головы при движении бегом. Правила Т.Б. | 1 |  |
| 47-49 | Ведение мяча с изменением направлений. Правила Т.Б. | 3 |  |
| 50-51 | Броски мяча в корзину из различных положений. Правила Т.Б. | 2 |  |
| 52 | Учебная игра. Правила Т.Б. | 1 |  |
| **I** | **Лёгкая атлетика** | **11** |  |
| 53-54 | Правила Т.Б. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | 2 |  |
| 55-56 | Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Правила Т.Б. | 2 |  |
| 57 | Бег на средние дистанции 800 м. Правила Т.Б. | 1 |  |
| 58-59 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Правила Т.Б. | 2 |  |
| 60 | Отработка навыков медленного бега. Правила Т.Б. | 1 |  |
| 61-62 | Отработка навыков метания мяча в цель и на дальность. Правила Т.Б. | 2 |  |
| 63 | Эстафетный бег 4 по 200 м. Правила Т.Б. | 1 |  |
| **II** | **Подвижные игры и игровые упражнения** | **5** |  |
| 64-66 | Подвижные игры с элементами ОРУ: с бегом, метанием, прыжками. | 3 |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся.**

Требования к уровню подготовки выпускников 5 класса:

*Учащиеся должны знать:*

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- фазы прыжка в длину с разбега;

- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;

- правила игры в баскет­бол.

*Учащиеся должны уметь:*

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;

- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;

- подавать боковую по­дачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;

- вести мяч с различны­ми заданиями; ловить и пере­давать мяч при игре в баскетбол.

Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса:

*Учащиеся должны знать:*

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;

- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

- правила перехода при игре в волейбол;

- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

*Учащиеся должны уметь:*

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;

- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз­личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз­бега;

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);

- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Требования к уровню подготовки выпускников 7 класса:

*Учащиеся должны знать:*

- как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по од-

ному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований;

- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;

- когда и сколько раз выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

*Учащиеся должны уметь:*

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;

- пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места;

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м; пройти в быстром темпе 160—200 м и одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);

- выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол;

- выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Требования к уровню подготовки выпускников 8 класса:

*Учащиеся должны знать:*

- что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;

- как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;

- как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол.

*Учащиеся должны уметь:*

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;

- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

- выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки),200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);

- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положе­ний и расстояния.

Требования к уровню подготовки выпускников 9 класса:

*Учащиеся должны знать:*

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

- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;

- виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;

- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол.

*Учащиеся должны уметь:*

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

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

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

- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

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

**Формы оценивания.**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

**Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса.**

1. Программа для обучения детей специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (5-9 кл.), сборник 1, сборник 2 под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос» 2010.
2. Болонов Г. П., Болонова Н. В. «Физкультура, ура! Занимайся, детвора!». ООО «Орхидея» г. Владимир.
3. Тестирование физической подготовленности учащихся специальных коррекционных образовательных учреждений. Н.Новгород. 2000 г.
4. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Уч. пособие.- М.: Академия, 2002.
5. Методика адаптивного физического воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития/ Рубцова Н.О.- М.: 2004
6. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец (корр) образовательных учреждений VIII вида. М.: Просвещений, 2009.
7. Подвижные игры для детей с нарушениями развития./ под ред. Л. Шапковой.- СПб.: Детство-Пресс, 2002.
8. Сивачева Л.Н. Физкультура- это радость. – СПб.: Детство Пресс, 2003.
9. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Пособие для учителя. – М.: Учебная литература, 1997.
10. Шапкова л.В. Средства адаптивной физкультуры / под ред. С.Е. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2001.