

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
"Специальная (коррекционная) школа-интернат № 6 " г. Печоры

Рекомендована
методическим объединением
учителей общеобразовательных
предметов,
протокол от 27 августа 2021 года № 1

Утверждено
приказом ГОУ РК
«СКШИ № 6» г. Печоры
от 30.08.2021 № 82-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для учащихся 5-9 классов

Основное общее образование
Уровень образования

5 лет
Срок реализации программы

Разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учётом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант I)
учителем Беркутовой В.В.

г. Печора
2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 5-9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2;
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказом Минобрнауки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Приказом Минздрава России от 10.08.2017 № 514н «О Порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них»;
- Письмом Минобрнауки России от 13.10.2011 № 19-255 «О направлении рекомендаций по совершенствованию преподавания физической культуры и спорта в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Положение о разработке, принятии и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов ГОУ РК «СКШИ № 6» г. Печоры.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель обучения – формирование у учащихся среднего звена основ здорового образа жизни, посредством овладения основами физкультурной деятельности и содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся.

Задачами физического воспитания в школе для детей с нарушениями интеллекта являются:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

Уроки физического воспитания направлены на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала: различные подвижные, ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой. Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет направленность осознания обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к современным условиям рынка труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий при проведении которых, преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся, дает индивидуальные рекомендации.

При прохождении каждого раздела программы предусматриваются задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.п.). На уроках физкультуры в старших классах особое внимание уделяется развитию таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учитель физической культуры разбирается в структурах дефекта аномального ребенка; знает причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса и продолжаются в 5-9 и 10-11 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Программа физического воспитания учащихся 5-10 классов коррекционной школы является логическим продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель сочетает свои требования с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически

воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка.

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в тематических планах на каждую четверть.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются совместно с учащимися класса по специальной программе, содержащей профилактические и оздоровительные технологии, учитывающей характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающихся, ограничивающей скоростно-силовые и акробатические упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности.

Ведущие приёмы, формы, методы, технологии обучения. В программе использованы **методы и формы обучения:**

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный);
- групповые, игровые, фронтальные, индивидуальные формы работы;
- самостоятельные занятия.

На всех уроках идёт развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

В программе использованы следующие **типы уроков:**

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и

физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянию на развитие систем организма.

Виды занятий: уроки, тестовые уроки на начало и конец года, на конец четвертей.

В программе предусмотрены современные **образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной программе. Обязательным является контроль над уровнем физического развития и двигательной активности учащихся.

Учитывая степень обученности учащихся, в тематическом плане предлагаются задания различного уровня сложности и творческого характера, предусмотрено повторение учебного материала, самостоятельная работа с учетом индивидуальных особенностей и возможностей детей, дифференцированные задания.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- самоконтроль – при изучении нового материала;
- взаимоконтроль – в процессе его отработки;
- тематический контроль: сдача нормативов по окончанию изучения темы;
- промежуточная аттестация – тестовые задания в конце учебного года.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. К контрольным испытаниям учащиеся специальной медицинской группы допускаются с разрешения врача, с учетом индивидуальных особенностей и физического развития. Тестирование учащихся проводятся в сентябре и мае, результаты заносятся в Паспорта здоровья классов.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивных залах и на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Количество и характер контрольных мероприятий

Класс	Тематический контроль	Промежуточная аттестация
5	5	1
6	5	1
7	5	1
8	5	1
9	5	1

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом ГОУ РК «СКШИ № 6» г. Печоры программа реализуется 5-9 классах в течение 5 лет.

Согласно адаптированной основной общеобразовательной программе ОО, учебному плану ГОУ РК «СКШИ № 6» г. Печоры на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится:

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
V	3	102
VI	3	102
VII	3	102
VIII	3	102
IX	3	102

Учебный предмет имеет коррекционно-оздоровительную направленность. В процессе занятий у учащихся формируются двигательные навыки и умения, осуществляется коррекция недостатков физического развития и моторики обучающихся.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Универсальными учебными действиями учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты

- собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
 - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Предметные результаты.

Учащиеся должны знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,
- организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы само – массажа;

При изучении предмета **«Физкультура»** должны быть сформированы:

- понятия «физическая культура», «режим дня»;
- представление о значении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма, для трудовой деятельности;
- навыки планирования и соблюдения режима дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья; умение характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе, умение составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- жизненно важные двигательные навыки и умения: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи;
- лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;
- умение выполнять организующие строевые команды и приёмы; умение выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- умение выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- умение выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- навыки выполнения тестовых нормативов по физической подготовке;
- навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол, навыки коллективного общения и взаимодействия;

- умение выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации гибкости);
- умение выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре. При оценивании сформированных знаний у детей с умственной отсталостью авторы различных исследований описывают 4 группы учащихся.

Первую группу составляют дети (10-15%), которые в целом правильно решают предъявляемые им задания, наиболее активны и самостоятельны в усвоении программного материала.

Для второй группы (25-35%) характерен замедленный темп усвоения учебного материала. Дети, входящие в эту группу, успешнее реализуют знания в конкретно заданных условиях, т.к. 10 самостоятельный анализ и планирование своей деятельности у них затруднены, хотя с основными требованиями программы они справляются.

Третья группа учащихся (35-40%) отличается пассивностью, нарушением внимания, что приводит к различным ошибкам при решении задач, примеров, упражнений.

К четвёртой группе относятся дети (10-15%), которые занимаются по индивидуальной программе, т.к. основное содержание тех или иных предметов для них недоступны. Соответственно названным группам около 45% учащихся способны освоить базовый уровень знаний, 35%-минимальный необходимый (сниженный уровень) а 20% учащихся могут быть оценены лишь по результатам индивидуальных достижений. На основе этих характеристик оценку «удовлетворительно» можно поставить выполнен 35% до 50% заданий, оценку «хорошо» - от 50% до 65%, а оценку « очень хорошо»-свыше 65%.

В любом случае, организуя итоговую (контрольную) проверку знаний умственно отсталого школьника, следует исходить из достигнутого им минимального уровня, и из возможных оценок выбирать такую, которая стимулировала бы его учебную и практическую деятельность, так как никакие нормированные стандарты и критерии невозможно с максимальной точностью «применить» к ребёнку с интеллектуальным дефектом, поэтому эти предложения носят рекомендательный характер.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Распределение учебного материала

Вид программы	V класс	VI класс	VII класс	VIII класс	IX класс
Лёгкая атлетика	24	24	24	24	24
Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24	24
Спортивные игры и подвижные игры	34	34	34	30	30
Лыжная подготовка	20	20	20	24	24
Всего часов в год	102	102	102	102	102

V класс

Распределение разделов программы по четвертям

Четверти Раздел программы	ЧЕТВЕРТИ				Всего часов
	I	II	III	IV	
Гимнастика с элементами акробатики		2	10	12	24
Легкая атлетика	12			12	24
Лыжная подготовка			20		20
Спортивные и подвижные игры	12	22			34
Всего часов	24	24	30	24	102

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

При организации образовательного процесса учитываются медико-физиологические и психологические предпосылки. Коррекционно-развивающая направленность на уроках физкультуры подразумевает преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков, активное развитие познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, упражнения без предметов, упражнения с предметами, равновесие, лазанье, опорный прыжок. Особое внимание уделяется коррекции дыхания, моторики, осанки и др.

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Дыхательные упражнения.

Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Упражнения в расслаблении мышц:

Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.
Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища.

Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами.

Из исходного положения — ноги врозь, руки в стороны — наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с

движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лежа толчком двух ног, вернуться в исходное положение.

Лежа на животе, поочередное поднятие ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лежа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднятие головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднятие головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны.

Из исходного положения — руки вперед, назад или в стороны — поднятие рук от опоры.

Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс).

Общеразвивающие и корригирующие 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 палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью.

Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.

С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (прихвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (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 1 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).

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее.

Упражнения на гимнастической стенке.

Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой-левой рукой. Прогибание туловища стоя: спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Перекаты назад из упора присев.

Простые и смешанные висы и упоры.

Мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись; подтягивание в виси; поднятие прямых ног в виси на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы, подтягивание из виси лежа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом «ноги скрестно».

Переноска груза и передача предметов.

Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 4 кг на расстоянии до 20 м. Переноска

гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазание и перелезание.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см.

Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. 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 веревочку на высоте 20—30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1—2 ранее изученных упражнения 3—4 раза.

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

Опорный прыжок.

Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен 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 с помощью учителя.

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

Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстояние вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. 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. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок.

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: «На - лево!», «Направо!» **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.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетике и их совершенствование осуществляется на основе

развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию

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

Бег.

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 30-60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки.

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».

Метание.

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 30 м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с 3 шагов разбега.

Раздел «Лыжная подготовка» Уроки лыжной подготовки рекомендовано проводить желательнее на сдвоенных уроках при температуре до -15°C при не сильном ветре. Особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. В зависимости от климатических условий. Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее».

Передвижение на лыжах до 1 км.

Знать: технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Уметь: координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание.

Раздел «Игры» включает подвижные и спортивные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, пионербол, баскетбол и др.

Спортивные и подвижные игры.

Пионербол

Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. **Уметь:** подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса.

Баскетбол

Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные «Вызов»; «Карусель»; «Пустое место»; «Лишний игрок». 2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием «Через обруч»; «Прыжки по полоскам»; «Второй лишний»;

- с бегом на скорость «Пятнашки маршем»; «Бег за флажками»; «Перебежки с выручкой».

Эстафеты:

- с прыжками в высоту, длину «Удочка»; «Веревочка под ногами»; «Прыжок за прыжком»; «Прыгуны и пятнашки»;

- с метанием мяча на дальность и в цель «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель»;

- с элементами пионербола и волейбола «Мяч соседу»; «Не дай мяч водящему»; «Сохрани позу»;

- с элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему».

VI класс

Распределение разделов программы по четвертям

Четверти Раздел программы	ЧЕТВЕРТИ				Всего часов
	I	II	III	IV	
Гимнастика с элементами акробатики		2	10	12	24
Легкая атлетика	12			12	24
Лыжная подготовка			20		20
Спортивные и подвижные игры	12	22			34
Всего часов	24	24	30	24	102

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

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, упражнения с предметами, равновесие, лазанье, опорный прыжок. Особое внимание уделяется коррекции дыхания, моторики, осанки и др.

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

Вис прогнувшись с опорой. 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 с помощью учителя. «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 2 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.

Лазание и перелезание.

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

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

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

Опорный прыжок

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

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 гимнастической 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.

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

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.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетике и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию. 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 минут. 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.

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 высотой 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.

Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Уметь: 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.

Раздел «Лыжная подготовка» Уроки лыжной подготовки рекомендовано проводить желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°C при не сильном ветре. Особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

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.

Знать: технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Уметь: 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 $4-6^{\circ}$ и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).

Раздел «Игры» включает подвижные и спортивные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, пионербол, баскетбол и др.

Пионербол и подвижные игры.

Отработка ударов, розыгрыш мяча, прием и передача мяча.

Знать: правила перехода.

Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол. Влияние занятий баскетболом на организм человека.

Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом
Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Подвижные игры с элементами ОРУ.

Игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

Игры с элементами пионербола, волейбола, баскетбола.

VII класс

Распределение разделов программы по четвертям

Четверти Раздел программы	ЧЕТВЕРТИ				Всего часов
	I	II	III	IV	
Гимнастика с элементами акробатики		2	10	12	24
Легкая атлетика	12			12	24
Лыжная подготовка			20		20
Спортивные и подвижные игры	12	22			34
Всего часов	24	24	30	24	102

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

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, упражнения с предметами, равновесие, лазанье, опорный прыжок. Особое внимание уделяется коррекции дыхания, моторики, осанки и др.

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.

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 встрече 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.

Лазание и перелезание

Отработка навыков лазания по канату в два и три приема.

Совершенствование техники прыжка ноги врозь через козла в ширину.

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

Уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок (наскок) способом «согнув ноги» на козла; 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.

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

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетике и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию.

Теоретические сведения

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

Ходьба.

Продолжительная ходьба (20-30 минут) 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

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.

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Уметь: 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.

Раздел «Лыжная подготовка». Уроки лыжной подготовки рекомендовано проводить желательна на сдвоенных уроках при температуре до – 15 °С при не сильном ветре. Особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

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.

Знать: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Уметь: 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).

Раздел «Игры» включает подвижные и спортивные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, пионербол, баскетбол и др.

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.
 Коррекционные игры.
 Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.
 Игры с элементами ОРУ.
 Игры с элементами волейбола и баскетбола.
 Баскетбол.
 Основные правила игры. Штрафные броски.
 Отработка техники игры.
Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы. Когда выполняются штрафные броски, сколько раз.
Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол, выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

VIII класс

Распределение разделов программы по четвертям

Четверти Раздел программы	ЧЕТВЕРТИ				Всего часов
	I	II	III	IV	
Гимнастика с элементами акробатики		6	6	12	24
Легкая атлетика	12			12	24
Лыжная подготовка			24		24
Спортивные и подвижные игры	12	18			30
Всего часов	24	24	30	24	102

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

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, упражнения с предметами, равновесие, лазанье, опорный прыжок. Особое внимание уделяется коррекции дыхания, моторики, осанки и др.

Теоретические сведения

Что такое фигурная маршрутовка. 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 на расслабление 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 ног 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.

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 исходное положение: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения.
Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

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

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.

Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетике и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию.

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 осложнениями. 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.

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 исходных положений и за определенное время. Отработка техники метания малого мяча на дальность.

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

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Раздел «Лыжная подготовка» Уроки лыжной подготовки рекомендовано проводить желательно на сдвоенных уроках при температуре до -15°C при не сильном ветре. Особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

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 одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двушажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению. 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.

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: 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).

Раздел «Игры» включает подвижные и спортивные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, пионербол, баскетбол и др.

Спортивные и подвижные игры.

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.

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.

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол, правила игры в баскетбол, некоторые правила игры

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений, вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

IX класс

Распределение разделов программы по четвертям

Четверти Раздел программы	ЧЕТВЕРТИ				Всего часов
	I	II	III	IV	
Гимнастика с элементами акробатики		6	6	12	24
Легкая атлетика	12			12	24
Лыжная подготовка			24		24
Спортивные и подвижные игры	12	18			30
Всего часов	24	24	30	24	102

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

Раздел «Гимнастика» включает строевые упражнения, упражнения с предметами, равновесие, лазанье, опорный прыжок. Особое внимание уделяется коррекции дыхания, моторики, осанки и др. 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.

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.

Лазание и перелезание. Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. 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

Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

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

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

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

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетике и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств. Особое место в данном разделе уделено метанию.

Теоретические сведения.

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

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

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

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин. Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Бег на длинные дистанции до 2 км. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).

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

Метание различных предметов в цель и на дальность с различных исходных положений. Толкание ядра (мальчики, 4 кг). Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.

Знать: как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде.

Уметь: метать мячи, толкать ядро, выполнять прыжки в длину, высоту.

Раздел «Лыжная подготовка». Уроки лыжной подготовки проводить желательно на двоянных уроках при температуре до -15°C при не сильном ветре. Особое внимание уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. 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.

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

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

Раздел «Игры» включает подвижные и спортивные игры: коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, пионербол, баскетбол и др.

Спортивные и подвижные игры (24 часа)

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

Игры с элементами ОРУ.

Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.

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.

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

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку, что значит «тактика игры», роль судьи в баскетболе.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары, выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

V класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой. Ходьба с заданиями.	1	Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.
2-3	Высокий старт и бег с ускорением.	2	Бег на скорость 30-60 м с высокого и низкого старта.
4	Стартовый разгон.	1	Медленный бег в равномерном темпе до 2 минут
5	Бег 60 м.	1	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег с преодолением

			малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег 60 м по кругу.
6-7	Прыжок в длину с разбега.	2	Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.
8-9	Метание малого мяча.	2	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча.
10	Прыжок в длину.	1	Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.
11	Тематический контроль. Бег 60 м.	1	Контрольно-оценочные действия.

12-13	Инструктаж по техника безопасности на занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока.	2	Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.
14	Стойка и передвижения игрока.	1	Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.
15-16	Ведение мяча на месте.	2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.
17-18	Ведение мяча в движении.	2	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.
19	Остановка двумя шагами.	1	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.
20	Остановка прыжком.	1	Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя.
21-22	Стойки и повороты.	2	Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.
23	Тематический контроль. Передача мяча на месте.	1	Контрольно-оценочные действия.
24-25	Техника ловли и передачи в баскетболе на месте.	2	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.
26-27	Техника ловли и передачи в баскетболе в движении.	2	Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.
28-30	Игры с элементами ОРУ.	3	С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой.

31-34	Коррекционные игры с мячом.	4	С элементами баскетбола «Мяч с четырех сторон»; «Охотники и утки»; «Не дай мяч водящему». С метанием мяча на дальность и в цель «Снайперы»; «Лапта»; «Выбери место»; «Точно в цель».
35-36	Правила игры в пионербол в защите.	2	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.
37-38	Подача мяча в пионерболе в нападении.	2	Подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса.
39-41	Приём и передача мяча.	3	Розыгрыш мяча на три паса, и в парах.
42-43	Учебная игра 2Х2.	2	Основные требования к знаниям, умениям и навыкам
44-45	Учебная игра 3Х3.	2	Основные требования к знаниям, умениям и навыкам
46-47	ОРУ без предметов.	2	Упражнения на осанку. Упражнения в расслаблении мышц. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

(3) 48-49	ОРУ с предметами.	2	Дыхательные упражнения. Упражнения в расслаблении мышц. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке.
50-53	Элементы акробатики.	4	Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Перекаты назад из упора присев.
54-59	Техника лыжных ходов.	6	Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке.
60-63	Спуски на лыжах и подъёмы.	4	Спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой».
64-68	Прохождение дистанции.	5	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение

			на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м.
69-72	Игры на лыжах, эстафеты.	4	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.
73	Тематический контроль. Прохождение дистанции 500 м.	1	Контрольно-оценочные действия.
74-75	Переноска груза и передача предметов.	2	Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты.
76-77	Лазанье и перелезание через скамейки.	2	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Перелезание. Вис на руках на рейке. Лазание по канату
(4) 78-79	Лазанье и перелезание через препятствия.	2	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной

			инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Перелезание. Вис на руках на рейке. Лазание по канату
80-81	Опорные прыжки.	2	Прыжки через козла
82-83	Упражнения в равновесии.	2	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.
84-86	Развитие координационных способностей.	3	Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну. Ходьба. Подлезание под препятствие. Легкий бег. Прыжки.
87-88	Строевые упражнения.	2	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).
89	Тематический контроль. Упражнения в равновесии.	1	Контрольно-оценочные действия.
90-91	Ходьба с заданиями, бег.	2	Сочетание разновидностей

			<p>ходьбы. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.</p>
92-94	Бег 30 м. 60 м. 500 м.	3	<p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 30-60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).</p>
95-97	Прыжки в длину и в высоту.	3	<p>Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи</p>

			(расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание».
98-100	Метания в цель и на дальность.	3	Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча.
101	Тематический контроль. Метание мяча на дальность.	1	Контрольно-оценочные действия.
102	Промежуточная аттестация. Контроль испытаний по видам упражнений.	1	Контрольно-оценочные действия.

VI класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Инструктаж по технике безопасности на занятии легкой атлетикой. Ходьба	1	Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с

	с заданием. Высокий старт.		выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.
2-3	Высокий старт. Техника бега на финише.	2	Медленный бег до 5 минут. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.).
4-5	Высокий старт. Эстафетный бег.	2	Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Отработка навыков бега с ускорением.
6	Бег с ускорением 50–60 м.	1	Бег с ускорением (60 м).
7	Бег на результат 60 м.	1	Бег с ускорением (30 м.).
8-9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.	2	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
10-11	Метание малого мяча.	2	Техника выполнения метания.
12	Тематический контроль. Контрольные испытания по видам упражнений.	1	Контрольно-оценочная деятельность.
13-14	Инструктаж по Т.Б. на занятии спортивными играми. Стойка и передвижения игрока.	2	Стойки баскетболиста и остановка шагом.
15-17	Стойка и передвижения игрока с мячом и без мяча.	3	Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры.
18-20	Ведение мяча на месте.	3	Ведение и передача мяча двумя руками от груди
21-23	Ведение мяча в движении.	3	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении.
24-25	Остановка прыжком.	2	Стойки баскетболиста и остановка прыжком
26-27	Ведение и бросок.	2	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.
28-29	Ведение два шага бросок.	2	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.
30	Тематический контроль. Ведение мяча.	1	Контрольно-оценочные действия.
31	Техника безопасности на занятии. Приём и передача мяча.	1	Соблюдение правил игры.
32-33	Подача мяча. Правила игры.	2	Техника и правила подачи.
34-35	Подача мяча.	2	Техника и правила подачи.

36	Розыгрыш мяча на площадке.	1	Отработка ударов, розыгрыш мяча
37	Розыгрыш мяча на площадке	1	Отработка ударов, розыгрыш мяча.
38-39	Приём и передача мяча в парах.	2	Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.
40-41	Приём и передача мяча в тройках.	2	Передача мяча двумя руками от груди.
42-43	Учебная игра, судейство.	2	Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.
44-45	Учебная игра, счет.	2	Счет и судейство игры.
46	Тематический контроль. Прием и передача мяча.	1	Контрольно-оценочные действия
47-48	ОРУ с предметами и без предметов. Перекаты назад.	2	Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц. Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке. Вис прогнувшись с опорой. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
(3) 49-50	Элементы акробатики.	2	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед с помощью учителя. «Шпагат» с опорой руками о пол.
51-52	Лазанье и перелезание.	2	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. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.
53-55	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений, равновесия.	3	Построение в две шеренги по заданным ориентирам и без них. Ходьба. Прыжки вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 секунд.
56-57	Опорные прыжки	2	Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку.
58	Тематический контроль. Упражнения в равновесии.	1	Контрольно-оценочные действия.
59-63	Техника лыжных ходов.	5	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м.
64-67	Спуски на лыжах.	4	Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов.
68-69	Торможение на лыжах.	2	Торможение плугом.
70-74	Прохождение дистанции.	5	Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики).
75-77	Игры на лыжах, эстафеты.	3	Игры на лыжах.
78	Тематический контроль. Прохождение дистанции 500 м.	1	Контрольно-оценочные действия.
(4) 79-80	Строевые упражнения.	2	Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.
81-83	Опорные прыжки.	3	Прыжок ноги врозь через козла. Преодоление

			препятствий
84-86	Строевые упражнения в движении.	3	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.
87-89	Переноска груза и передача предметов.	3	Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 2 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.
90	Тематический контроль. Строевые упражнения.	1	Контрольно-оценочные действия
91-92	Ходьба.	2	Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.
93-94	Бег.	2	Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м. . 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.
95-97	Прыжки в длину.	3	. Техника безопасности при выполнении прыжков в

			высоту. 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».
98-100	Метания в цель и на дальность.	3	Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (1 кг) с места в сектор стоя боком. Метание м/м на дальность отскока от стены и пола. Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.
101	Тематический контроль. Бег 30 м.	1	Контрольно-оценочные действия
102	Промежуточная аттестация. Контроль испытаний по видам упражнений.	1	Контрольно-оценочные действия

VII класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1-2	Ходьба с заданием. Инструктаж по технике безопасности на занятии. Высокий старт, ходьба с заданием.	2	Продолжительная ходьба (20-30 минут) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой». Ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).
3	Бег с ускорением.	1	Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий.
4	Бег на результат.	1	Кроссовый бег на 500-1000 м. Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100 м.).
5-6	Прыжок в длину с места.	2	Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
7-8	Прыжок в длину с разбега.	2	Многоскоки с места и с разбега на результат. Отработка техники прыжков в длину и высоту
9	Метание малого мяча.	1	Метание м/м в цель из положения лежа. Метание набивного мяча (1

			кг) различными способами.
10-11	Метание малого мяча с 4-5 шагов.	2	Метание м/м на дальность с разбега.
12	Тематический контроль. Контрольные испытания по видам упражнений.	1	Контрольно-оценочные действия.
13-14	Инструктаж по технике безопасности на занятии. Повороты с мячом и без мяча.	2	Перемещение с мячом и без мяча. Стойки игрока при приеме мяча.
15-16	Ведение мяча с изменением направления движения	2	Отработка техники игры: ведение на месте и в движении.
17-18	Передачи мяча	2	Техника владения мячом во время ведения и передачи.
19-20	Броски мяча по кольцу.	2	Броски по корзине двумя руками от груди с места.
21-22	Ведение мяча в движении.	2	Техника владения мячом во время ведения и передачи.
23-24	Учебная игра 2Х2.	2	Овладение навыками игры. Правила игры.
(2)25	Учебная игра 3х3, 3х2.	1	Овладение техникой приемов в игре.
26	Тематический контроль. Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1	Контрольно-оценочные действия.
27-29	Техника передвижений (перемещения).	3	Передвижение с мячом и без мяча. С сопротивлением.
30-31	Техника ловли и передачи.	2	Передача мяча в парах, тройках, во встречных эстафетах.
32-34	Коррекционные игры с элементами ОРУ.	3	Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча. Коррекционные игры. Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность. Игры с элементами ОРУ. Игры с элементами волейбола и баскетбола.
35-36	Нападающий удар.	2	Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма
37-38	Подача мяча.	2	Верхняя передача мяча. Учебная игра.
39-40	Розыгрыш мяча.	2	Отработка техники игры.
41-43	Учебная игра.	3	Уметь играть в пионербол.
44-45	Приём и передача мяча снизу, сверху.	2	Отработка техники игры.
46	Тематический контроль. Приём и передача мяча снизу, сверху.	1	Контрольно-оценочные действия.

47-48	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с предметами и без предметов.	2	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 поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.
(3)49-50	Элементы акробатики.	2	Стойка на лопатках, перекаат назад и вернуться в упор присев (для мальчиков). Стойку на лопатках, переворот в полушпагат, упор присев.
51-52	Упражнения в равновесии.	2	Ходьба по скамейке, бревну.
53-57	Техника лыжных ходов.	5	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.
58-61	Спуски на лыжах.	4	Спуск и подъем «полуелочкой», «полулесенкой».
62-63	Торможение на лыжах.	2	Совершенствование торможения «плугом».
64-67	Прохождение дистанции.	4	Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
68-71	Игры на лыжах, эстафеты.	4	Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.
72	Тематический контроль. Прохождение дистанции.	1	Контрольно-оценочная деятельность.
73-75	Лазанье и перелезание.	3	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). Отработка навыков лазания по канату в два и три приема.
76-78	Опорные прыжки.	3	Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 (для мальчиков).

79-81	Упражнения в равновесии.	3	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 встрече переступанием через партнера
82	Тематический контроль. Упражнения в равновесии.	1	
83-85	Строевые упражнения.	3	Выполнение заданий и команд.
86-87	Переноска груза и передача предметов.	2	Передача набивного мяча над головой в колонне.
88-90	Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.	3	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.
91-93	Ходьба.	3	Ходьба с изменением направлений. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.
94-96	Бег.	3	Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м. . 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.
97-98	Прыжки в длину и в высоту.	2	Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. 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».
99-100	Метания в цель и на дальность.	2	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. Метание м/м на дальность отскока от стены и пола. Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.
101	Тематический контроль. Метание мяча на дальность.	1	Контрольно-оценочные действия
102	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных испытаний по видам упражнений.	1	Реализация освоенных знаний и умений

VIII класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Ходьба с заданиями.	1	Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км. Техника низкого старта, бег 30м.
2-3	Бег 30 м.	2	Бег с различного старта. Бег с ускорением и на время (30м).
4-5	Бег с ускорением 70–80 м.	2	Бег по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
6	Бег 100 м.	1	Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Эстафета 4 по 100 м.
7-8	Прыжок с места.	2	Отработка техники прыжков в длину и высоту. Знакомство с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».

9	Прыжок в длину с разбега.	1	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.
10-11	Метание малого мяча.	2	Метание м/м в цель и на дальность. Толкание набивного мяча (1 кг) в сектор.
12	Тематический контроль. Контроль испытаний по видам упражнений.	1	Контрольно-оценочные действия
13	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Правила игры. Прием и передача мяча.	1	Прием и передача от груди и от плеча. Правила поведения в зале и в игре.
14-15	Броски мяча по кольцу.	2	Броски мяча в корзину с различных положений
16	Штрафной бросок.	1	Техника штрафного броска. Счет и судейство.
17-18	Передачи мяча разными способами в движении.	2	Передача мяча в парах и в тройках
19	Передачи мяча разными способами на месте	1	Передача мяча из-за головы при передвижении бегом.
20-21	Бросок одной рукой от плеча с места.	2	Броски с места и после перемещения с остановкой.
22-23	Технические действия в защите.	2	Учебная игра. Игры с элементами баскетбола. игры с бегом, прыжками в верх.
24	Тематический контроль. Передача мяча в тройках.	1	Контрольно-оценочные действия
(2)25-26	Техника безопасности на занятиях спортивных игр. Стойки баскетболиста.	2	Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

27-28	Техника передвижений (перемещения).	2	Правильное ведение мяча с передачей в парах, тройках, с сопротивлением.
29-30	Техника ловли и передачи.	2	Ловля и передача мяча в парах в движении шагом.
31-32	Техника ведения мяча.	2	Ведение мяча в беге.
33-34	Техника бросков.	2	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.
35	Техника безопасности в зале. Правила игры. Счет. Нападающий удар.	1	Понятие о прямом нападающем ударе. Ознакомление с блоком.
36-37	Подача мяча.	2	Подачи нижняя и верхняя прямые Судейство игры.
38	Розыгрыш мяча.	1	Наказания при нарушениях правил игры.
39-40	Учебная игра.	2	Техника приема и передачи мяча и подачи.
41	Приём и передача мяча на месте.	1	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах.
42	Приём и передача мяча в движении.	1	Задание в парах. Контрольно-оценочные действия
43-44	ОРУ с предметами и без предметов.	2	Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц, основные положения

			<p>движения головы, конечностей, туловища.</p> <p>ОР и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах</p> <p>С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.</p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).</p>
45-46	Элементы акробатики.	2	<p>Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения мост (девочки).</p>
47-48	Лазанье и перелезание.	2	<p>Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату.</p> <p>Лазание в висе на руках и ногах по бревну.</p> <p>Подтягивание в висе на гимнастической стенке.</p>
(3)49-50	Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений.	2	<p>Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров.</p>

			Выполнение исходное положение: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.
51-55	Техника лыжных ходов.	5	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двушажный ход.
56-60	Спуски на лыжах.	5	Обучение правильному падению. Поворот махом на месте.
61-64	Торможение на лыжах.	4	Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению.
65-69	Прохождение дистанции.	5	Передвижение в быстром темпе (40-60 м). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).
70-73	Игры на лыжах, эстафеты.	4	Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах.
74	Тематический контроль. Прохождение дистанции.	1	Контрольно-оценочные действия
75-76	Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений.	2	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение исходное положение: упор

			присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.
77-78	Опорные прыжки.	2	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.
(4) 79-81	Упражнения в равновесии.	3	Быстрое передвижение по бревну. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне.
82-84	Висы, упоры.	3	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.
85-87	Строевые упражнения.	3	Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.
88	Тематический контроль. Упражнения в висах и упорах.	1	Контрольно-оценочные действия

89-90	Бег и ходьба с заданиями.	2	Бег с изменением скорости и направления. Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.
91-92	Кроссовая подготовка.	2	Бег с изменением направления и скорости.
93-94	Подвижные игры с бегом и метанием.	2	
95-96	Ходьба и бег по местности.	2	
97-98	Прыжки в длину и в высоту.	2	Прыжки.
99-100	Метания в цель и на дальность.	2	Броски набивного мяча различными способами. Метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Отработка техники метания малого мяча на дальность.
101	Тематический контроль. Прыжок в длину с места.	1	Контрольно-оценочная деятельность.
102	Промежуточная аттестация. Контроль испытаний по видам упражнений.	1	Реализация освоенных знаний и умений

IX класс

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1-2	Инструктаж по ТБ Ходьба с заданиями.	2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.
3-4	Спринтерский бег. Бег 30 м. Челночный бег 3x10 м.	2	Бег на 30м. Челночный бег. Развитие скорости и выносливости. Отработка навыков медленного бег.
5-6	Эстафетный бег/	2	Совершенствование техники бега на скорость. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).
7	Бег 60 м.	1	Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 минут.
8	Прыжок в длину с разбега.	1	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.
9-10	Метание малого мяча.	2	Метание различных предметов в цель и на дальность с различных исходных положений. Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.
11	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».
12	Тематический контроль. Контроль испытаний по видам упражнений.	1	Контрольно-оценочные действия.
13	Инструктаж по технике безопасности на занятии спортивными играми. Техника передвижений.	1	Правила игры, судейство. Передвижение с мячом и без мяча.
14-15	Техника передвижений. Позиционное	2	Повороты в движении с мячом и без мяча.

	нападение 2:2.		
16-17	Ведение мяча. Личная защита в игровых взаимодействиях.	2	Ведение мяча с изменением направлений.
18-19	Ведение мяча.	2	Ведение мяча с изменением направлений.
20-21	Прием и передача мяча.	2	Передача мяча из-за головы при передвижении бегом.
22-23	Прием и передача.	2	Передача мяча из-за головы при передвижении бегом.
24	Тематический контроль. Сочетание приемов ведения и передачи мяча в парах.	1	Броски мяча в корзину с различных положений. Контрольно-оценочные действия.
25	Инструктаж по технике безопасности на занятии спортивными играми. Броски мяча.	1	Броски мяча в корзину с различных положений.
26-27	Стойки баскетболиста и передвижение.	2	Повороты в движении с мячом и без мяча.
28-29	Техника ведения мяча.	2	Ведение мяча с изменением направлений.
30	Подвижные игры баскетболистов.	1	Учебная игра. Игры с элементами баскетбола. Игры с бегом, прыжками вверх.
31-32	Техника ловли и Передачи мяча.	2	Передача мяча из-за головы при передвижении бегом.
33-34	Техника безопасности в игре в волейбол. Подача мяча снизу.	2	Подачи и приемы мяча.
35-36	Нападающий удар.	2	Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.
37-38	Розыгрыш мяча.	2	Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Счёт игры.
39-40	Учебная игра	2	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.
41-42	Приём и передача мяча	2	Прием и передача мяча сверху и снизу. Игры с элементами ОРУ.
43-44	Инструктаж по	2	Упражнения на осанку, дыхательные

	технике безопасности на занятии гимнастики ОРУ с предметами и без предметов		упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища. ОР и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах. Упражнения с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами, на гимнастической скамейке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.
45-46	Переноска груза и передача предметов.	2	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.
47-48	Элементы акробатики	2	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.
49-53	Техника предупреждения травм и обморожений. Техника лыжных ходов	5	Совершенствование техники изученных ходов.
54-57	Спуски на лыжах.	4	Спуск в средней и высокой стойке.
58-61	Поворот на лыжах.	4	Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Поворот на месте махом назад.
62-66	Прохождение дистанции.	5	Преодоление бугров и впадин. Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Прохождение дистанции 3-4 км. Прохождение на время 2 км.
67-71	Игры на лыжах, эстафеты.	5	Эстафеты, лыжные гонки, спуск с горки вокруг флажков.
72	Тематический контроль. Прохождение дистанции 1 км.	1	Контрольно-оценочные действия.
73-74	Лазание и перелезание.	2	Обучение завязыванию каната петель на бедре. Соревнование в лазанье на

			скорость. Лазанье в вися на руках по канату.
75-77	Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений.	3	Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.
78-80	Опорные прыжки.	3	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.
81-83	Упражнения в равновесии.	3	Упражнения на бревне высотой до 100 см.
84-86	Висы, упоры.	3	Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.
87-89	Строевые упражнения	3	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка.
90	Тематический контроль. Лазанье и перелезание	1	Контрольно-оценочные действия.
91-93	Ходьба с заданиями.	3	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба. Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.
94-95	Бег.	2	Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин. Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Бег на длинные дистанции до 2 км. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).
96-97	Прыжки (в длину и в высоту).	2	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). Совершенствование техники прыжков в

			длину и высоту, всех фаз прыжка.
98-100	Метания (в цель и на дальность).	3	Метание различных предметов в цель и на дальность с различных исходных положений. Толкание ядра (мальчики-4 кг). Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.
101	Тематический контроль. Прыжок в длину с места.	1	Контрольно-оценочные действия.
102	Промежуточная аттестация. Контрольные испытания по видам упражнений.	1	Реализация освоенных знаний и умений.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003;
2. Научно-методический журнал «Физкультура в школе»;
3. Основы медицинских знаний и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Р.И. Айзман,
4. Программа и методические рекомендации по лыжной подготовке I-XI классов общеобразовательной школы. (РГПУ им. А.И. Герцена), Ленинград 1991
5. Программы для специальных коррекционных школ VIII вида. Воронкова В.В. 2000 г.
6. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009;
7. Рубцов А.Т. Группы здоровья. – 2-е изд., переб. – М.: Физкультура и спорт, 1984;
8. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя – Ростов - н/Д: Феникс, 2001;
9. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы в общеобразовательных учреждениях. 1-11 кл. /авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006. – 76 с

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

М/мяч для метания	3
Баскетбольный мяч	6
Волейбольный мяч	6
Универсально-спортивная игровая площадка	1
Баскетбольные кольца в комплекте	4
Волейбольная сетка в комплекте	1
Гимнастические маты	4
Гимнастический козёл	1

Гимнастическая скамейка	4
Скакалка	15
Набивной мяч	1
Гимнастический мост	1