

Государственное общеобразовательное учреждение

«Могочинская специальная (коррекционная) школа-интернат»

ПРИНЯТО и утверждено на заседании педагогического совета Протокол № _____ от _____ 2020г. ОБСУЖДЕНО на методическом объединении учителей Протокол № _____ от _____ 2020г.	СОГЛАСОВАНО с заместителем директора по УВР Е.В. Дмитриевой _____	ПРИКАЗ № _____ от _____ 2020г. Директор школы - интернат _____
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

Класс 5 - 9

Всего часов: 68

Количество часов в неделю: 2ч.

Составитель: учитель Грехова К.А.

г. Могоча, 2020г.

Содержание программы:

№ п/п	Название раздела	Страницы
1	Пояснительная записка	стр. 3
2	Содержание программы	стр. 4
3	Содержание учебного курса	стр. 6 - 33
4	Тематическое планирование	стр. 33- 57
5	Требования к уровню подготовки учащихся	стр. 58 - 64
6	Характеристика учащихся класса по возможностям обучения	стр. 65
7	Критерии оценки знаний учащихся и соответствующие им система контроля	стр. 66
8	Ожидаемые и планируемые результаты	стр. 67
9	Учебно–методический комплект	стр. 70

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.Нормативно-правовая база.

Рабочая программа по физкультуре разработана на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п. 2 ст. 28

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 г. № 1599 Приказа МО РФ от 10.04.02 № 29/2065 – П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся воспитанников с отклонениями в развитии» с приложением «Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений» - 1 вариант.

На основе:

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГОУ Могочинская специальная (коррекционная) школа – интернат».

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

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

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

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
развитие чувств темпа и ритма, координации движений;
формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

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

Содержание программы:

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

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

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

Раздел легкая атлетика традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики их совершенствования осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

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

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей быстро развивается точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Уроки лыжной подготовки проводятся при температуре до -15 градусов при несильном ветре. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания координации, моторики. Одним из важнейших разделов программы мы являемся раздел игры. в него включены подвижные игры направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность,

инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом.

Занятия на коньках (дополнительный материал), плавание и упражнения на брусьях программный материал не включены, так как учреждение не имеет материально-технической базы.

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

Преподавание предмета физическая культура в 5-9 кл. имеет цель сообщить знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяют успешно решать следующие задачи:

1. Преодолевать нарушение физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки.
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
7. Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

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

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

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

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

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

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности обучающихся;

развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
развитие чувство темпа и ритма, координации движений;
формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении.

Общая характеристика предмета

Предметом обучения физической культуре в коррекционной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности ее развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание программы учебного курса

5 класс

Основы знаний

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

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

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

Ходьба

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

Бег

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

Прыжки

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

Метание

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

Ходьба

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

Бег

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

Прыжки

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

Метание

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

Подвижные игры

Волейбол

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

Баскетбол

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

Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

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

Практическая часть

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. игры на лыжах.

Ходьба

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

Бег

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

Прыжки

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

Метание

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

Гимнастика

теоретические сведения

фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижении по ориентирам.

Строевые упражнения

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

ОР и корригирующие упражнения без предметов

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

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

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

Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны вперёд, влево, вправо, стоя боком к стенке. Пригибание туловища, стоя спиной к стенке. Махи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

Акробатические упражнения

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

Простые и смешанные висы и упоры

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

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

Переноска груза и передача предметов

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

Танцевальные упражнения

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

Лазанье и перелазание

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

Равновесие

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

Опорный прыжок

Прыжок через козла ноги врозь.

Переноска груза и передача предметов

Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей.

Лазание и перелезание

Перелезания через препятствия разной высоты до 1м. Вис на руках на рейке. Лазанье по канату в три приема.

Равновесие

Набивные мячи (бросание и ловля). Опустился на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Равновесие на одной ноге “ ласточка”.

Расхождение вдвоём при встрече поворотом.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

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

6 класс

Основы знаний

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

Лёгкая атлетика

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 3-5 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.

Бег

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

Прыжки

Совершенствование техники прыжков в длину высоту, отработка отталкивания.

Метание

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

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

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.

Подвижные игры с элементами ОРУ

Игры с бегом, прыжками, метанием мяча. Эстафеты с ведением мяча.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты.

Практическая часть

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстоянии 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.

Гимнастика

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. Точка ходьба по диагонали.

ОР и коррегирующие упражнения без предметов

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

ОР и коррегирующие упражнения с предметами на снарядах

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

Упражнения на гимнастической стенке

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

Акробатические упражнения

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев точка два последовательных кувырка вперед. “Шпагат” с опорой руками о пол.

Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: махом одной толчком другой выйти в упор; махом назад - соскок.

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

Переноска груза и передача предметов

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

Танцевальные упражнения

Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы.

Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком.

Лазанье и перелазание

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

Равновесие

Равновесие на левой(правой) ноге на гимнастической скамейке, 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 на сохранении равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок

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

Лазание и перелазание

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

Равновесие

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

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

построение в две шеренги по заданным ориентирам и без них. Ходьба змейкой и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определённое количество шагов с контролем и без контроля зрения. Сочетание простейших ИП рук и ног с контролем зрения и без контроля. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место то без контроля зрения. Ходьба или лёгкий бег на месте 5, 10, 15 сек. Отжимание в упоре лежа.

7 класс

Основы знаний

Основы знаний

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

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Ходьба

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

Бег

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

Прыжки

Запрыгивание на препятствие 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) с места на дальность, в цель.

Метание

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

Подвижные и спортивные игры

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.

Баскетбол

Основные правила игры. Штрафные броски. Отработка техники игры.

Коррекционные игры

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами ОРУ

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

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

Практическая часть

Совершенствование друшажного хода. Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой».

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.

Гимнастика

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, двухшеренжном 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 коррегирующие упражнения без предметов

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

ОР и коррегирующие 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, поставленный на высоте колена, бёдер. 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: подъём переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок.

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

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне.

Танцевальные упражнения

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

Лазанье и перелазание

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

Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.

Расхождение вдвоём при встрече на гимнастической скамейке, на бревне.

Простейшие комбинации упражнений на бревне.

Бег по коридору шириной 10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоём при встрече переступанием через партнеров.

Опорный прыжок

Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок Ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов 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 7 м от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение ИП: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноска и различных предметов.

8 класс

Основы знаний

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

Лёгкая атлетика

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 до 100 м. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересечённой местности.

Прыжки

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

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

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

Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом, прыжками, метанием.

Баскетбол

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

Игры с элементами ОРУ

Игры с лазанием и перелазанием, акробатикой и равновесием.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Как правильно проложить в учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практическая часть

Совершенствование одновременного бесшажного одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте комбинированные торможения 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). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300 400 м). Игры на лыжах.

Гимнастика

Теоретические сведения

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

Строевые упражнения

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

ОР и корригирующие упражнения без предметов

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

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседания 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 вперёд в вис присев.

Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.

Переноска груза и передача предметов

Техника безопасности при переноске снарядов. Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

Танцевальные упражнения

Простейшие сочетания танцевальных шагов.

Лазание и перелазание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату. Лазанье 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 ИП: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

9 класс

Основы знаний

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

Лёгкая атлетика

Теоретические сведения

Как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств, средствами лёгкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Ходьба

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

Бег

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

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега сп. “перекидной” (для сильных юношей).

Метание

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

Спортивные и подвижные игры

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Подача и приемы мяча. Прямой нападающий удар. Блокировка мяча.

Баскетбол

Понятия 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 на скорость, прыжками, метанием.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта. Правила поведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения от тактики 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.

Гимнастика

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 положение выпада вперёд. 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 время с различными положениями ног.

Переноска грузов и передача предметов

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

Танцевальные упражнения

Сочетание различных танцевальных шагов.

Лазание и перелазание

Обучение завязыванию каната петлёй на бедре. Соревнования в лазанье на скорость. подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие

Упражнения на бревне высотой до 100 см.

Опорный прыжок

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

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений

Поочередное и однонаправленные и разнонаправленные движения рук.

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног.

Совершенствование поочередной координации в ходьбе. ходьба “зигзагом” по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

Тематический план 5 класса

№	Темы уроков	Ко л- во ча со в	Основные виды деятельности	Базовые учебные действия	Примечани е
1	Основные знания. Инструктаж по технике безопасности Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м.	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики. Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют	Знать: технику безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге. Уметь: стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	

			беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.	Уметь выполнять прыжки с разбега	
2	Ускорение с высокого старта	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.		
3	Бег на результат 60 м	1			
4	Высокий старт	1			
5	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1			

6	Кроссовый бег	1			
7	Бег 1000 м	1			
8	Челночный бег	1			
9	Развитие выносливости Бег 1000 м без учета времени	1			
10	Беговые упражнения	1			
11	Бег 1000 м на время	1			
12	Кросс 1500 м без учета времени	1			
13	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	2			
14					
15	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, описывают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Уметь демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	
16	Метание малого мяча в вертикальную	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и	Уметь демонстрировать технику приёма и	

	неподвижную мишень		действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру баскетбол как средство активного отдыха	передачи мяча Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Уметь выполнять ведение мяча в движении	
17	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке	1			
18	Комбинация из освоенных	1			

	элементов техники передвижений				
19	Ведение мяча шагом, бегом, «змейкой», с изменением направления движения и скорости	1			
20	Ведение мяча в низкой средней, высокой стойке на месте	1			
21	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
22	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			
23	Основы знаний.	2	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по	Уметь различать строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Коррекция техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений Уметь выполнять	
24	Инструктаж по ТБ по гимнастике Строевые упражнения				

			профилактике её нарушения и коррекции. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	правильный опорный прыжок Знать ТБ опорного прыжка Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, лазать по канату	
25	Кувырок вперед и назад	2			
26					
27	Стойка на лопатках	2			
28					
29	Акробатическая комбинация	3			
30					
31					
32	Ритмическая гимнастика	2			
33					
34	Опорный прыжок	3			
35					
36					
37	Комбинация из ранее освоенных акробатических упражнений	1			
38	Упражнения в равновесии (д.). Упражнения на перекладине (м).	2			
39					
40	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	2		Знать правила ТБ	

	Попеременный двухшажный ход				
41				Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь. Уметь: передвигаться на лыжах попеременным и одновременными ходами. Уметь: выполнять торможение и поворот при спуске . Уметь подняться на склон «ёлочкой»	
42					
43	Одновременный бесшажный ход	2			
44					
45	Подъём «полуёлочкой»	2			
46					
47	Торможение «плугом»	2			
48					
49	Повороты переступанием	2			
50					
51	Передвижение на лыжах до 1-2 км	2			
52					
53	Баскетбол. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	2			
54					
55	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока	2			
56					

57	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	2			
58	Передачи мяча в тройках с перемещением	2			
59					
60	Вырывание и выбивание мяча	1			
61-62	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол.	2			
63	Ведение мяча с изменением скорости	1			
64-65	Передачи мяча во встречных колоннах	2			
66	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	1			
67-68	Игра в мини - баскетбол	2			

Тематический план 6 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Примечания
1-2	Основные знания. Инструктаж по технике безопасности. Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	2	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Знать: технику безопасности	
				Уметь: демонстрировать технику низкого старта Уметь: стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге	

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
3	Скоростной бег до 50 м	1			
4	Бег на результат 60 м	1			
5	Высокий старт	1			
6	Бег в равномерном темпе до 15 минут	1			
7	Кроссовый бег	1			
8	Бег 1200 м	1			
9	Челночный бег	1			
10	Бег по пересеченной местности	1			
11-12	Кроссовая подготовка	2			
13	Специальные беговые упражнения	1			
14-15	Эстафеты, встречная эстафета				
16-18	Прыжок в длину с 7-9 шагов способом «согнув ноги»	3		Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с места Уметь:	

				демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	
19	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега	
20	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча	

			правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха		
21	Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов		

			и действий, соблюдают правила безопасности		
22	Ведение мяча в движении	1			
23	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1			
24	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1			
25	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			
26	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1			
27	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1			
28	Вырывание и выбивание мяча	1			
29	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол. Подача снизу.	1			
30-31	Упражнения в парах	2			
32	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3			
33					
34					
35	Приём и передача мяча сверху двумя руками	3			
36					
37					
38	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1			
39	Основы знаний.	3	Соблюдают	Знать правила ТБ.	

40	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одновременный двухшажный ход		требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта. Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Уметь правильно передвигаться на лыжах. Оказать первую медицинскую помощь. Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами. Уметь: выполнять торможение и поворот при спуске. Уметь: подняться на склон «ёлочкой».	
41					
42-43	Одновременный бесшажный ход	2		Уметь: бегать на лыжах на результат	
44-45	Подъём «ёлочкой»	2			
46-47-48	Торможение и поворот упором	3			
49-	Игры на лыжах	2			

50					
51	Основы знаний. Инструктаж по ТБ по гимнастике. Построение и перестроение на месте.	1	Соблюдают требования инструкций. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Знать: технику безопасности. Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.	
52	Строевой шаг; размыкание и смыкание	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
53- 54	Два кувырка вперед слитно	2			
55- 56	Мост из положения стоя с помощью	2			
57- 58- 59- 60	Акробатическая комбинация	4			
61- 62- 63	Опорный прыжок	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.		
64- 65	Равновесия	2			
66- 67	Гимнастическая полоса	2			
68	Лазание по канату	1			

Тематический план 7 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать.	
1-2	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности. Ходьба с остановками для выполнения задания.	2	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лёгкой атлетики.	Знать технику безопасности.	
			Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге.	

			сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1			
4-5	Скоростной бег до 100 м	2			
6	Бег на результат 60 м	1			
7	Высокий старт	1			
8	Бег в равномерном темпе: девочки до 10 мин., мальчики до 15 мин.	1		Уметь: стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.	
9-10	Кроссовый бег	2			
11	Бег 1500 м	1			
12	Челночный бег	1			
13-14-15	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	3		Уметь: прыгать в длину с разбега	
16	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных	

			Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей	положений и на дальность с 4-6 шагов разбега	
17	Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1			
18	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1			
19	Эстафеты на отрезке 30 м.	1			
20	Беговые эстафеты	1			
21	Баскетбол. Ведение мяча шагом, бегом с пассивным сопротивлением защитника	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе самостоятельного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча	
22	Ведение мяча в низкой, средней,	1			

	высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника				
23	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1			
24	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1			
25	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1			
26-27	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением	2			
28	Вырывание и выбивание мяча	1			
29	Повороты без мяча и с мячом	1			
30	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1			
31-32-33	Передачи и броски мяча с сопротивлением. Учебная игра.	3			
34	Волейбол. Основные знания. Инструктаж по ТБ	1			
35-36	Приём и передача мяча сверху двумя руками	2			
37-38	Верхняя прямая подача	2			
39-40	Игра по упрощённым	2			

	правилам мини-волейбола				
41	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1			
42-43	Одновременный одношажный ход	2			
44-45	Подъём в гору скользящим шагом	2			
46-47	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2			
48-49	Поворот на месте махом	2			
50-51	Повороты переступанием в движении	2			
52	Игра на лыжах	1			
53	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требований инструкций.	Знать: технику безопасности	
54	Построение и перестроение на месте	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Уметь: выполнять строевые упражнения	
55	Выполнение команд «пол оборота»	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Уметь: демонстрировать комплекс акробатических упражнений	
56-57	Кувырок вперёд в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки)	2			

58-59-60	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). «Мост» из положения стоя с помощью (девочки)	3			
61-62-63	Акробатическая комбинация	3			
64-65	Ритмическая гимнастика	2			
66-67-68	Мальчики: прыжок согнув ноги. Девочки: прыжок ноги врозь.	3	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	

Тематический план 8 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Примечания
1-2	Основные знания. Инструктаж по ТБ. Низкий старт до 30 м.	2	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно,	Знать: технику безопасности Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	

			выявляют и устраняют характерные ошибки и процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности		
3	Скоростной бег до 70 м	1			
4	Бег на результат 60 м	1			
5	Высокий старт	1			
6-7	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 метров,	2		Уметь: демонстрировать финальное	

	мальчики до 20 мин.			усилие в беге Уметь: стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м), прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность	
8	Кроссовый бег	1			
9	Бег 2000 м (мальчики), 1500 м (девочки)	1			
10	Челночный бег	1			
11	Старты из различных положений. Бег 30 м- финиширование	1			
12	Бег 1000 м на результат	1			
13	Бег с преодоление препятствием	1			
14	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	1			
15-16-17	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	3	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают	Уметь: прыгать в длину с разбега	

18	Прыжки с места	1			
19	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1х1 м)(девушки с 12-14 м, юноши-до 16 м)	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега	
20	Метание малого мяча на дальность	1			
21	Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1			
22	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками	Уметь: подавать снизу, сверху, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку Уметь играть в волейбол.	

			в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности		
23	Приём и передача мяча сверху двумя руками	1			
24- 25	Передача над собой во встречных колоннах	2			
26- 27	Отбивание кулаком через сетку	2			
28- 29	Нижняя прямая подача	2			
30- 31	Баскетбол. Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	2			
32- 33	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	2			
34- 35	Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	2			
36- 37	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	2			
38- 39	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	2			
40- 41	Учебная игра	2			
42	Здоровье и	1	Раскрывать	Знать: технику	

	здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.		понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	безопасности	
43-44	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «ёлочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат	
45	Скользкий шаг без палок	1			
46	Попеременный двухшажный ход	1			

47	Повороты переступанием в движении	1			
48-49-50	Коньковый ход	3			
51-52	Торможение и поворот «плугом»	2			
53	Прохождение дистанции до 2 км	1	Соблюдают требования инструкций	Знать: технику безопасности	
54	Основы знаний. Инструктаж по ТБ по гимнастике	1	Различают строевые команды. Четко выполняют строевые приёмы	Уметь: правильно выполнять строевые упражнения	
55	Построение и перестроение на месте	1			
56	Команда «Прямо!» Повороты направо, налево и в движении	1			
57-58	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений		
59-60	Акробатическая комбинация	2			
61-62	Лазание, перелазания	2			
63-64	Висы. Строевые упражнения	2			
65-66-67	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см)	3	Описывают технику данных упражнений	Уметь правильно выполнять опорный прыжок	

	Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)		упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений		
--	--	--	--	--	--

Тематический план 9 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Примечание
1-2	Основные знания. Инструктаж по ТБ. Эстафетный бег.	2	Соблюдают требования инструкции. Изучают историю атлетики. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Знать: технику безопасности Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь: стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
3-4	Скоростной бег до 70 м	2	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) Уметь бегать челночный бег	

			качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.		
5	Бег на результат 60 м	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе своевременного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.		
6	Высокий старт	1			
7-8	Низкий старт. Бег 30 м с низкого старта	2			
9	Кроссовый бег	1			
10	Бег 3000 м (мальчики), 2000 м (девочки)	1			
11	Челночный бег	1			
12	Бег по пересеченной местности	1			
13	Эстафетный бег	1			
14-15	Круговая эстафета	2			
16	Специальные беговые упражнения	1			
17-18-19	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	Уметь: выполнять прыжки с разбега	

			устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.		
20	Метание мяча с места и с разбега на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Уметь: метать мяч на дальность и в цель	
21	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1	Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют		

			со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности		
22	Метание малого мяча	1			
23	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	Уметь: подавать снизу, сверху, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку. Уметь играть в волейбол.	
24	Ходьба и бег, выполнение заданий	1			
25	Приём и передача мяча сверху двумя руками	1			
26	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1			
27-28	Приём мяча отраженного	2			

	сеткой				
29	Отбивание кулаком через сетку	1			
30-31	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	2			
32	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1			
33-34	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, приём подачи				
35	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах	1			
36-37	Обучение переходам с одного хода на другой ход	2			
38-39	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью	2			
40-41	Подъём в гору скользящим шагом	2			
42-43	Попеременный черырёхшажный ход	2			
44	Торможение и поворот упором	1			
45-46	Повороты переступанием в движении	2			
47-48	Баскетбол. Сочетание приёмов ведения, передачи,	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их	Уметь: играть в баскетбол	

	броска		самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
49-50	Бросок одной рукой от	2			
51-52	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	2			
53-54	Учебная игра. Баскетбол.	2			
55	Основы знаний. Инструктаж по ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности	
56	Строевые упражнения	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы.		
57	Строевые упражнения	1		Уметь: правильно выполнять строевые упражнения	
58	Подтягивания в висе на результат	1			
59-60	Из упора присев силой стойка на голове и руках (мальчики).	2	Описывают технику акробатических упражнений.	Уметь: демонстрировать комплекс акробатических	

	«Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).		Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	упражнений	
61-62	Кувырок вперед и назад (мальчики и девочки). Длинный кувырок с трех шагов (мальчики)	2			
63	Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат	1			
64-65	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д)	2			
66-67	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырках назад (д).	2			
68	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики	1			

Требования к уровню подготовки учащихся

5 класс

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 м	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 м	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10 м	9.8	9.0	8.4	10	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 мин	30	50	60	40	60	70
Сгибание	18	20	23	9	11	12

разгибание рук в упоре лежа						
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000м	8.00	7.00	6.00	8.40	7.40	7.00

6 класс

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки обучающихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 м	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 м	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10 м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в	128	150	168	115	135	160

длину с места						
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 мин	50	80	100	60	85	105
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000м	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

7 класс

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля

динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 м	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 м	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10 м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.20	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки через скакалку за 1 мин	65	90	110	70	90	115
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000м	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00

выносливость);

- уметь выполнять комбинацию из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты);
- написать технику игровых действий и приёмов осваивать их самостоятельно.

Требования к уровню подготовки учащихся:

5 класс

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель Возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 м	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 м	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10 м	9.8	9.0	8.4	10	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через	30	50	60	40	60	70

скакалку за 1 мин						
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000м	8.00	7.00	6.00	8.40	7.40	7.00

6 класс

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способов передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки учащихся

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 м	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 м	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20

Челночный бег 3*10 м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 мин	50	80	100	60	85	105
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000м	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

7 класс

Обучающиеся научатся:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 м	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 м	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10 м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.20	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки через скакалку за 1 мин	65	90	110	70	90	115
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000м	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00

- выносливость);
- уметь выполнять комбинацию из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты);

- написать технику игровых действий и приёмов осваивать их самостоятельно.

8 класс

Обучающиеся научатся:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и Учебной недели;
- руководствуются правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умение последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах пологого склона одним из различных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях Учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной игровой деятельности;

Обучающиеся получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 м	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 м	6.0	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10 м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10

разбега						
Прыжки через скакалку за 1 мин	80	105	120	95	105	125
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000м	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00

9 класс

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь при организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умение последовательно передавать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 м	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 м	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10 м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки через скакалку за 1 мин	95	115	128	100	120	130
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	30
Лыжные гонки 3000м	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные	-	без	учета	времени	-	-

гонки 5000м						
-------------	--	--	--	--	--	--

Характеристика обучающихся класса по возможностям обучения:

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по чистоте, в глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Характеристики физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, это части речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализацией строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе занятия структуры дефекта каждого ученика, к всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими, соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционными воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушениями интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др;

- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умение преодолевать трудности;
- содействие в военно-патриотической подготовке.

Критерии оценки знаний учащихся и соответствующие им система контроля.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Минимальными ошибками считаются такие которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильная исходное положение, “заступ” при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, но метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения;

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка “5” выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. как

Оценка “4” выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка “3” выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. но обучающихся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка “2” выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Ожидаемые и планируемые результаты

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к отечеству, чувство гордости за свою Родину;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование направленных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовать и благоустраивать места стоянок, как соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта;

в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом перешагивание; проплывать 50м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехэтажного варианта брусковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150г с места из трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места это по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину мальчики и в ширину девочки; комбинации движений с одним из предметов (мяч, полка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию состоящую гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одной из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей; владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами в спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении здоровый образ жизни, укрепление и сохранение индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной), с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включить их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактике травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, как и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширения двигательного опыта за счёт упражнений.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты освоение АООП образование включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции) обучающегося, социально-значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения АООП относятся:

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. Воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории, культуре других народов;
3. Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, а также о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. Овладение социально - бытовыми навыками, используемыми повседневной жизни;
6. Овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально -значимых мотивов учебной деятельности;
9. Сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. Воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. Развитие эстетических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально -нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12. Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. Проявление готовности к самостоятельной жизни

Учебно-методический комплект

1.Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл./авт. – сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л. В. Каверкина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2006. – 76 с.

Программа и методические рекомендации по лыжной подготовке 1-ХI классов общеобразовательной школы. (РГПУ им.)

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида 5-9 классы. – 2-е издание, Москва «Просвещение» 2005 г.

2.Справочная и методическая литература

3.Научно-методический журнал «Физкультура в школе»

4.Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя – Ростов – н/Д: Феникс, 2001 – 256 с.

5. Ковалько В. И. поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2007. – 400 с – (В помощь школьному учителю) .

6. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения/авт.- сост. Т.Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под. Ред. Р. А. Еренемой. – Волгоград: Учитель, 2009. – 146 с.
7. Физкультура 7 класс: поурочные планы/авт. – сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин. – Волгоград: Учитель, 2007. – 176 с.
8. Гребова Л.П. Лечебная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей и подростков: учеб. пособие/Л.П. Гребова – М.: Издательский центр «Академия», 2006.- 176 с.
9. Физкультура 5 класс: Поурочные планы./авт.-сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин. – Волгоград: Учитель, 2005. – 184 с.
10. Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев. – 4-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2008. – 103 с.
11. Попова Е.Г. общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М.: Терра – Спорт, 2000. – 72 с.(Библиотека тренера)
12. Айзман Р.И. основы медицинских знаний и здоровый образ жизни: Учебное пособие/Р.И. Айзман, В.Б. Рубанович, М.А. Суботялов. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2009. – 214 с. (университетская серия).