****

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа учебного предмета составлена на основе программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой - М.: «Просвещение» 2003г.

**Цель:** всестороннее развитие личности обучающихся в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексная коррекция нарушений развития, социальная адаптация.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* воспитание интереса к физической культуре и спорту;
* овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
* коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
* развитие и совершенствование волевой сферы;
* формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
* воспитание нравственных качеств и свойств личности;
* содействие военно – патриотической подготовке.

**Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная и физическая деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями;

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Адаптивная физическая культура».

**Структура рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры».

В содержание раздела «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Раздел «Лёгкая атлетика» включают ходьбу, бег, прыжки и метания. Занятия лёгкой атлетикой помогают преподавателю научить обучающихся всем этим жизненно важным двигательным навыкам.

Раздел «Лыжная подготовка» в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия с 5 класса (сдвоенные уроки при температуре до -15 градусов без ветра и до 10 градусов с несильным ветром); разрешение медсестры школы – обязательно. При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание должно быть уделено технике безопасности и охране здоровья обучающихся.

В раздел «Игры» включены подвижные и спортивные игры. Включённые в программу игры направлены на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.

Темы из раздела «Общеразвивающие упражнения» распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Адаптивная физическая культура» у обучающихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний общих сведений о физической культуре.

С целью реализации национально – регионального образовательного компонента, а также в связи с отсутствием учебно – методических пособий по НРК, при изучении материала учебные занятия по предмету строятся так, чтобы обучающимся наглядно демонстрировать окружающую действительность, особенности развития своего края, района через практическое занятие, уроки – беседы, уроки – экскурсии. Содержание учебного материала по НРК отражается в поурочных планах учителя в заданиях, предлагаемых обучающимся.

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из рас­чёта 2 часа в неделю (всего 340ч): в 5 классе - 68ч, в 6 классе - 68ч, в 7 классе - 68ч, в 8 классе - 68ч, в 9 классе – 68ч.

Рабочая программа рассчитана на 340 ч на пять лет обу­чения (по 2часа в неделю).

Обучающиеся, освобождённые от уроков физической культуры по состоянию здоровья, оцениваются по теоретической части изучаемого предмета, за которое впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

Ведущей формой организации процесса учебной деятельности обучающихся с нарушением интеллекта является урок.

Текущий, итоговый контроль по предмету физическая культура предусмотрен. Специфическая форма контроля не предусмотрена.

**Содержание учебного предмета**

**5 класс**

**Общие сведения**

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Личная гигиена. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Значение физических упражнений в жизни человека. Причины нарушения осанки.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

**Практический материал**

Построение и перестроения. Повороты налево, направо, кругом. Понятия: фланг, интервал, дистанция. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Ходьба в обход с поворотами на углах.Смена ног в движении.

Гимнастические упражнения прикладного характера*:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре, преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

Ходьба: сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперёд) по инструкции учителя, с высоким подниманием бедра, приставным шагом левым и правым боком, с речитативом и песней.

Бег: медленный бег в равномерном темпе, бег широким шагом на носках, на скорость 60 м с высокого и низкого старта, начало бега из различных положений (упор присев, упор на коленях, лёжа на животе, стоя спиной по направлению бега), бег с преодолением препятствий, повторный бег на отрезках 30-60 м.

Прыжки: через скакалку на месте в различном темпе, с продвижением вперёд, прыжки в шаге с приземлением на обе ноги, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: малого мяча в пол на высоту отскока, метание на дальность с места и с разбега, в вертикальную цель, метание мяча в движущуюся цель, толкание набивного мяча весом 1кг с места одной рукой.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

**Практический материал**

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-50м (3-5 повторений за урок), 100-150м (1-2 повторения). Передвижение на лыжах до 2-3км. Игры на лыжах «снайперы», «быстрый лыжник», «остановиться точно».

**Игры**

**Теоретические сведения**

Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

**Практический материал**

«Летучий мяч», «Ловля парами», «Салки от земли», «Утки и охотники», «Тяни в круг», «Кто дальше».

**Пионербол**

**Теоретические сведения**

Дальнейшее ознакомление с правилами игры, расстановка игроков на площадке, правила перехода играющих.

**Практический материал**

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

**Баскетбол**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

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

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук, дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки, простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

**6 класс**

**Общие сведения**

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

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

**Практический материал**

Построение и перестроения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперёд в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми обручами, с набивными мячами, переноска груза и передача предметов.

Лазание и перелезание: лазание по гимнастической стенке, передвижение в висе, перелезание через препятствия.

Равновесие: равновесие на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки, ходьба по бревну с различными положениями рук, повороты на бревне, соскоки с бревна с сохранением равновесия, простейшие комбинации из ранее разученных упражнений.

Опорный прыжок: опорный прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотами. Прыжок ноги врозь через козла, прыжок боком с опорой на левую (правую) ногу.

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

Ходьба: ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег: медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м с низкого старта. Эстафетный бег на отрезках 30-50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.

Прыжки: прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперёд. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания», отработка отталкивания.

Метание: метание малого мяча в вертикальную цель из различных сходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока, метание малого мяча на дальность. Толкание набивного мяча весом 2кг с места.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков. Лыжные мази, их применения. Виды лыжного спорта.

**Практический материал**

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъём «полуёлочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (5-6 повторений за урок), 150-200м (2-3 раза). Передвижение до 2км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300-400м.

**Игры**

**Теоретические сведения**

Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

**Практический материал**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещённое движение», «Мяч в кругу».

**Волейбол**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча в парах снизу двумя руками. Ознакомление с передачей мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.

**Баскетбол**

**Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся, история возникновения игры баскетбол.

**Практический материал**

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры: «Не дай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук, дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки, простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

**7 класс**

**Общие сведения**

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

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Виды гимнастики в школе.

**Практический материал**

Построения и перестроения. Размыкания уступами по расчёту «девять, шесть, три на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменение скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами, переноска грузов и предметов.

Лазание и перелезание: лазание по канату в два приёма для мальчиков, в три приёма для девочек, передвижение в висе на гимнастической стенке.

Равновесие: ходьба приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд, соскоки с бревна с сохранением равновесия, комбинации из ранее разученных упражнений.

Опорный прыжок: опорный прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь с поворотом на 180 градусов.

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

Ходьба: продолжительная ходьба в различном темпе.

Бег: бег в гору и под гору. Кросс по слабопересечённой местности. Бег с переменной скоростью до 5мин. Бег 60-80м с низкого старта. Бег по виражу, стартовый разгон.

Прыжки: запрыгивание на препятствия. Прыжки со скакалкой. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку. Многоскоки с места и с разбега на результат.

Метания: метание набивного мяча двумя руками. Толкание набивного мяча. Метание малого мяча в цель из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10метров.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнование по лыжным гонкам.

**Практический материал**

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м (3-5 повторений за урок-девочки, 5-7-мальчики), на кругу 150-200м (1-2-девочки, 2-3-мальчики). Передвижение на лыжах до 2км девочки, до 3км мальчики. Лыжные эстафеты и игры.

**Игры**

**Теоретические сведения**

Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

«Салки маршем», «Мяч среднему», «Скакуны», «Сильный бросок», «Пятнашки простые», «Самый меткий», «Следи за сигналом».

**Волейбол**

**Теоретические сведения**

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

**Практический материал**

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещений. Приём и передача мяча сверху и снизу. Учебная игра.

**Баскетбол**

**Теоретические сведения**

Упрощённые правила игры в баскетбол, права и обязанности игроков, предупреждение травматизма.

**Практический материал**

Остановка прыжком. Повороты на месте на сзади стоящей ноге. Передача мяча двумя руками от груди на встречу друг другу. Передачи мяча двумя руками в движении с последующей остановкой. Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом и последующей передачей. Броски по корзине двумя руками от груди и одной от плеча с места и в движении. Подбор мяча от щита, ведение, бросок по корзине, ловля, передача мяча. Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебные игры по упрощённым правилам.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении, сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук, дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки, простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, комплексы упражнений с предметами.

**8 класс**

**Общие сведения**

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

**Практический материал**

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами, переноска грузов и предметов.

Лазанье: на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату вверх, вниз. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие: ходьба приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук, ходьба по гимнастической скамейке спиной вперёд, соскоки с бревна с сохранением равновесия, комбинации из ранее разученных упражнений.

Опорный прыжок: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину, а также в ширину.

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

Ходьба: прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересечённой местности до 3 -5 км.

Бег: медленный бег в равномерном темпе до 10 – 12 минут. Бег на 60 – 80 м на скорость. Кросс по пересечённой местности. Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением.

Прыжки: выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением. Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка). Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега.

Метание: броски набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Прокладка учебной лыжни. Санитарно – гигиенические требования к занятиям на лыжах.

**Практический материал**

Поворот «упором» сочетание различных лыжных ходов на слабопересечённой местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50 – 60 м(за урок: 3 – 5 повторений (девочки), 5 – 8 повторений (мальчики). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на круге 400 – 500 м.

**Игры**

**Теоретические сведения**

Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

«Салки маршем», «Мяч среднему», «Скакуны», «Сильный бросок», «Пятнашки простые», «Самый меткий», «Следи за сигналом».

**Баскетбол**

**Теоретические сведения**

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

**Практический материал**

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперёд. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощённым правилам.

**Волейбол**

**Теоретические сведения**

Наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал**

Приём и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага. Многоскоки. Учебная игра.

**9 класс**

**Общие сведения**

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с набивными мячами, с гантелями, штангой, переноска грузов и предметов.

Лазанье: соревнования на скорость; различными способами по гимнастической стенке и канату; перелезание через различные препятствия.

Равновесие: разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевёрнутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

Элементы акробатики: совершенствование длинных, коротких кувырков вперёд, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

Опорный прыжок: совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги».

**Лёгкая атлетика**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

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

Бег: медленный бег в равномерном темпе до 12 – 15 минут. Бег на 60 – 80 м на скорость. Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега. Кроссовый бег по слабопересечённой местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки: в длину с полного разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка.

Метание: метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча за счёт движения туловищем, руками.

**Лыжная подготовка**

**Теоретические сведения**

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

**Практический материал**

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

**Игры**

**Теоретические сведения**

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

**Баскетбол**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

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

**Волейбол**

**Теоретические сведения**

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

**Практический материал**

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

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Количество часов** | **Практические виды работы на уроке** | **Темы регионального компонента** |  |
| **5 класс** | | | | |  |
| 1 | Игры | 10 | Бег, прыжки, бросок, ловля, передача, подача | Подвижные игры Усть-Цилемского района |
| 2 | Баскетбол | 6 | Стойка, передвижение, остановка, передача, ведение, бросок. |  |
| 3 | Гимнастика | 16 | Фланг, интервал, дистанция, наскок, подскок, соскок, перекат |  |
| 4 | Лёгкая атлетика | 18 | Перешагивание, темп, многоскоки, мах, полёт, перелёт, приземление, фаза. |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 | Двухшажный, бесшажный, торможение, скольжение , плуг. | Лыжники района, республики. |
| Всего 68 часов | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Количество часов** | **Практические виды работы на уроке** | **Темы регионального компонента** |
| **6 класс** | | | | |
| 1 | Игры | 6 | Бег, прыжки, бросок, ловля, передача, подача, метания | Подвижные игры Усть-Цилемского района |
| 2 | Баскетбол | 6 | Состав, остановка, движение, зона, защита. |  |
| 3 | Волейбол | 4 | Стойки, перемещение, передача, подача. |  |
| 4 | Гимнастика | 16 | Координация, груз, расслабление, опора, шпагат, растяжка. |  |
| 5 | Лёгкая атлетика | 18 | Эстафета, зона, отталкивание, скорость, высота, длина, обгон. |  |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 | Одношажный, плуг, «полуёлочка», повтор, держание, толчок, темп. | Лыжники района, республики. |
| Всего 68 часов | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Количество часов** | **Практические виды работы на уроке** | **Темы регионального компонента** |
| **7 класс** | | | | |
| 1 | Игры | 4 | Бег, прыжки, бросок, ловля, передача, подача, метания | Подвижные игры Усть-Цилемского района |
| 2 | Баскетбол | 6 | Атака, защита, подбор, ведение, бросок, аут. |  |
| 3 | Волейбол | 6 | Подача, передача, приём. |  |
| 4 | Гимнастика | 16 | Змейка, уступ, расчёт, травма, переворот, разгиб. |  |
| 5 | Лёгкая атлетика | 18 | Самоконтроль, кросс, вираж, частота. |  |
| 6 | Лыжная подготовка | 18 | Упор, мах, классика, конёк, скорость, перепад, температура. | Лыжники района, республики. |
| Всего 68 часов | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Количество часов** | **Практические виды работы на уроке** | **Темы регионального компонента** |
| **8 класс** | | | | |
| 1 | Баскетбол | 8 | Атака, защита, подбор, ведение, бросок, аут. |  |
| 2 | Волейбол | 8 | Подача, передача, приём. |  |
| 3 | Гимнастика | 16 | Змейка, уступ, расчёт, травма, переворот, разгиб. |  |
| 4 | Лёгкая атлетика | 16 | Самоконтроль, кросс, вираж, частота. |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 | Упор, мах, классика, конёк, скорость, перепад, температура. | Лыжники района, республики. |
| Всего 68 часов | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование раздела** | **Количество часов** | **Практические виды работы на уроке** | **Темы регионального компонента** |
| **9 класс** | | | | |
| 1 | Баскетбол | 8 | Атака, защита, подбор, ведение, обводка, вырывание, выбивание, бросок, аут. |  |
| 2 | Волейбол | 8 | Подача, передача, приём, блокирование. |  |
| 3 | Гимнастика | 16 | Змейка, уступ, расчёт, травма, переворот, разгиб. |  |
| 4 | Лёгкая атлетика | 16 | Самоконтроль, кросс, вираж, частота, метание, прыжки. |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 | Упор, мах, классика, конёк, скорость, перепад, поворот, температура. | Лыжники района, республики. |
| Всего 68 часов | | | | |

**Перечень обязательных контрольных (практических) работ**

Нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м, с. | 11.0 | 11.8 | 12.2 | 11.2 | 12.2 | 12.6 |
| Прыжки в длину с места, см. | 150 | 140 | 130 | 140 | 130 | 110 |
| Метание мяча на дальность, м. | 27 | 22 | 20 | 20 | 17 | 15 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз. | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз. | - | - | - | 14 | 9 | 7 |
| Бег 2 км | Без учёта времени. | | | | | |
| Ходьба на лыжах 2 км | Без учёта времени. | | | | | |

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м, с. | 10.6 | 11.0 | 11.8 | 11.2 | 11.8 | 12.0 |
| Прыжки в длину с места, см. | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 120 |
| Метание мяча на дальность, м. | 34 | 27 | 20 | 24 | 17 | 15 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз. | 7 | 5 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз. | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| Бег 2 км | Без учёта времени. | | | | | |
| Ходьба на лыжах 2 км | Без учёта времени. | | | | | |

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60 м, с. | 10.2 | 10.6 | 11.2 | 11.0 | 11.4 | 11.8 |
| Прыжки в длину с места, см. | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| Метание мяча на дальность, м. | 36 | 29 | 21 | 25 | 18 | 15 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз. | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз. | - | - | - | 17 | 14 | 9 |
| Бег 2 км | Без учёта времени. | | | | | |
| Ходьба на лыжах 2 км | Без учёта времени. | | | | | |

8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 60 м, с. | 10.0 | 10.6 | 11.0 | 10.4 | 11.0 | 11.8 |
|  | Прыжки в длину с места, см. | 180 | 160 | 150 | 170 | 150 | 140 |
| Метание мяча на дальность, м. | | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз. | | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | | - | - | - | 19 | 15 | 10 |
| Бег 2 км. | | Без учёта времени | | | | | |
| Ходьба на лыжах 5 км. | | Без учёта времени | | | | | |

9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 60 м, с. | 9.4 | 10.0 | 10.8 | 10.4 | 11.0 | 11.6 |
|  | Прыжки в длину с места, см. | 190 | 180 | 160 | 170 | 160 | 150 |
| Метание мяча на дальность, м. | | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз. | | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | | - | - | - | 20 | 15 | 11 |
| Бег 2 км. | | Без учёта времени | | | | | |
| Ходьба на лыжах 5 км. | | Без учёта времени | | | | | |

**Планируемые предметные и личностные результаты освоения программ**

**5 класс. Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

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

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях;

-знание основных строевых команд;

-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

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

Достаточный уровень:

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

-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

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

-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

-знание спортивных традиций своего народа и других народов;

-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

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

-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

**Личностные результаты:**

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;

- ориентация в поведении на принятые моральные нормы;

- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;

- освоение правил здорового образа жизни;

- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия:**

- испытывать чувство гордости за свою страну;

- гордиться успехами и достижениями, как собственными, так и своих других обучающихся;

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи.

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);

- слушать собеседника;

- вступать в диалог и поддерживать его.

**Регулятивные учебные действия.**

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

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

**Познавательные учебные действия.**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно пространственную организацию;

- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно – следственных связей).

**6 класс. Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

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

- выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

- выполнение строевых упражнений в шеренге и в колонне;

-представления о двигательных действиях;

-знание основных строевых команд;

-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба и бег в различном темпе с различными исходными положениями;

-знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

-выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий;

-составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя).

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств человека;

- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

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

- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

**Личностные результаты:**

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;

- ориентация в поведении на принятые моральные нормы;

- сопереживание и помощь учителю и окружающим детям;

- освоение правил здорового образа жизни;

- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия:**

- испытывать чувство гордости за свою страну;

- гордиться успехами и достижениями, как собственными, так и своих других обучающихся;

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;

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

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);

- слушать собеседника;

- вступать в диалог и поддерживать его;

- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач.

**Регулятивные учебные действия.**

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

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

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

**Познавательные учебные действия.**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию;

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

**7 класс. Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся вариативных условиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств человека;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических упражнений, характеризовать признаки технического выполнения;

- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия:**

- испытывать чувство гордости за свою страну;

- гордиться успехами и достижениями, как собственными, так и своих других обучающихся;

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;

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

- активно включаться в общеполезную социальную деятельность.

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);

- слушать собеседника;

- вступать в диалог и поддерживать его;

- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач.

**Регулятивные учебные действия.**

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

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

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности.

**Познавательные учебные действия.**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию;

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

**8 класс. Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся вариативных условиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств человека;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических упражнений, характеризовать признаки технического выполнения;

- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия:**

- испытывать чувство гордости за свою страну;

- гордиться успехами и достижениями, как собственными, так и своих других обучающихся;

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;

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

- активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

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

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);

- слушать собеседника;

- вступать в диалог и поддерживать его;

- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

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

**Регулятивные учебные действия.**

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

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

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

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

**Познавательные учебные действия.**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию;

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

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

**9 класс. Предметные результаты:**

Минимальный уровень:

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных изменяющихся вариативных условиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств человека;

- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических упражнений, характеризовать признаки технического выполнения;

- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.

**Личностные результаты:**

- понимание нравственного содержания собственных поступков, поступков окружающих людей;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижение поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Формирование базовых учебных действий**

**Личностные учебные действия:**

- испытывать чувство гордости за свою страну;

- гордиться успехами и достижениями, как собственными, так и своих других обучающихся;

- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;

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

- активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

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

**Коммуникативные учебные действия:**

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых);

- слушать собеседника;

- вступать в диалог и поддерживать его;

- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач;

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

**Регулятивные учебные действия.**

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

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

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;

- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;

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

**Познавательные учебные действия.**

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию;

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

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

**Система оценки достижений планируемых результатов**

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**По основам знаний.**

Оценивая знания обучающихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка** «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка** «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку** «3» - обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

**Оценка** «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**По** технике **владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

**Оценка** «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка** «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка** «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**Оценка** «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**По способам (умениям)** осуществлять физкультурно-оздоровительную **деятельность.**

**Оценка** «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка** «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка** «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

**Оценка** «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-­оздоровительной деятельности.

**По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальныe сдвиги обучающихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической под­готовленности представляют для обучающихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления обучающимся высокой оценки.

**Итоговая оценка успеваемости по физической культуре** складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья:

Обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими знаниями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

**Принципы оценки.**

Оценивание успеваемости должно быть комплексным, непрерывным, объективным, открытым, понятным.

**Комплексность**. Не стоит зацикливаться на чем-то одном, оцениваться должны и знания, и двигательные умения, и, конечно, физическая подготовленность.

**Непрерывность.** Подразумевает дачу оценки на каждом уроке физической культуры.

Особенно это важно в начальных классах. Оценка подразумевает всего лишь описание деятельности обучающегося, похвалу или осуждение его знаний, умений, подготовленности. В то время как отметка выставляется в документ, коими являются дневник и электронный журнал.

**Объективность.** Оценка не должна быть чем-то, родившимся из приблизительных суждений педагога, что называется "на глаз ... ". Оценка должна быть всегда обоснована, и выставляться исходя из определенных правил, научно аргументированных и апробированных критериев. Нельзя подгонять критерии оценки под сильного, или наоборот - слабого ученика. Здесь всегда уместен дифференцированный подход.

Ни в коем случае не следует занижать оценку обучающемуся под тем предлогом, якобы, он мог бы показать и более лучший результат, если обучающийся и так уже выполнил наивысший норматив (критерий) оценки.

Не допустимо ни какое отклонение от правил выставления оценки. Если в правилах сказано, что такая-то оценка ставится за то-то и то-то, именно так и должно быть, а не иначе.

**Открытость.** Обучающийся должен знать, как выставляется оценка. На основе каких критериев и правил она формируется. Какой методикой оценивания пользуется учитель. Не стесняйтесь, объявляете правила выставления оценки на первом же уроке, тем самым, избавляя себя от многих проблем в будущем.

**Понятность или доступность для понимания оценки.** Очень напоминает открытость. Но вместе с тем, методика оценивания должна быть максимально проста. Кроме того, методика оценивания становится предельно понятной, когда обучающиеся знакомы с программными требованиями.

**Учебно – методическое и материально - техническое обеспечение**

1. Учебно – методическое обеспечение:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы, под редакцией И.М. Бгажноковой - М.: Просвещение, 2003г.Черник Е.С., Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие. – М.: Учебная литература, 1997г.

1. Технические средства:

- персональный компьютер (ноутбук).

1. Учебно – практическое оборудование:

- гимнастические: палки, скакалки, мячи малые, маты, конь, козёл, подкидной мостик, бревно напольное (3м), обручи пластиковые;

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;

- лыжи детские с креплениями, лыжные палки, лыжные ботинки;

- планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту;

- кегли;

- сетка волейбольная;

- лента финишная;

- рулетка измерительная;

- свисток, секундомер.

**Календарно-тематическое планирование**

5 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Темы уроков** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 | П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Техника высокого старта. |  |  |  |
| 2 | Медленный бег до 2 км. |  |  |  |
| 3 | Тест. Бег 60м на скорость. |  |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 5 | Тест. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 6 | Медленный бег до1км. Бег в гору. |  |  |  |
| 7 | Тест. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 8 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 9 | Бег с заданиями. |  |  |  |
| 10 | Ходьба и бег с заданиями. |  |  |  |
| 11 | Эстафеты с мячами и скакалками. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 12 | П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 13 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 14 | О.Р.У. и корригирующие упражнения. |  |  |  |
| 15 | Упоры и висы. |  |  |  |
| 16 | Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. |  |  |  |
| 17 | Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 18 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 19 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 20 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
| 21 | Опорный прыжок в упор на колени. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 22 | П.Т.Б. во время игр. Ловля мяча двумя руками. |  |  |  |
| 23 | Игры с ловлей и метанием. |  |  |  |
| 24 | Ловля мяча над головой над головой. |  |  |  |
| 25 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |  |
| 26 | Подача мяча снизу двумя руками. |  |  |  |
| 27 | Коррекционные игры. |  |  |  |
| 28 | Подача мяча одной рукой с боку. |  |  |  |
| 29 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 30 | Подача мяча одной рукой сверху. |  |  |  |
| 31 | Бросок мяча двумя руками в движении |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 32 | П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 33 | Скользящий шаг без палок. |  |  |  |
| 34 | Скользящий шаг с палками. |  |  |  |
| 35 | Техника попеременного двухшажного хода. |  |  |  |
| 36 | Спуск в низкой стойке. |  |  |  |
| 37 | Техника попеременного двухшажного хода. |  |  |  |
| 38 | Повторное передвижение в быстром темпе до 100 м. |  |  |  |
| 39 | Подъём ступающим шагом. |  |  |  |
| 40 | Спуск с горы в средней стойке. |  |  |  |
| 41 | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 42 | Скользящий шаг. Ходьба на лыжах до 2 км. |  |  |  |
| 43 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 44 | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 45 | Подъём «ёлочкой». |  |  |  |
| 46 | Спуск в низкой стойке. |  |  |  |
| 47 | Ходьба на лыжах до 2 км. |  |  |  |
| 48 | Подъём скользящим шагом. |  |  |  |
| 49 | Спуск в основной стойке. |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |
| 50 | Стойка баскетболиста. |  |  |  |
| 51 | Стойка. Перемещение в стойке. |  |  |  |
| 52 | Перемещение в стойке. Остановка по свистку. |  |  |  |
| 53 | Передача мяча от груди на месте. |  |  |  |
| 54 | Ведение мяча в движении. |  |  |  |
| 55 | Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 56 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 57 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |
| 58 | Опорный прыжок наскок в упор на колени. |  |  |  |
| 59 | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 60 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 61 | О.Р.У. и корригирующие упражнения. |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |
| 62 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |  |  |
| 63 | Ходьба с заданиями. |  |  |  |
| 64 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 65 | Бег с изменением скорости. |  |  |  |
| 66 | Ходьба и бег с изменением скорости. |  |  |  |
| 67 | Тест. Бег 60 м на скорость. Прыжки в длину с места.  Метание мяча на дальность |  |  |  |
| 68 | Равномерный бег до 1,5 км. |  |  |  |

6 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Темы уроков** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 | П,Т.Б. на уроках л/атлетики. Чередование бега и ходьбы. |  |  |  |
| 2 | Медленный бег до 2 км. |  |  |  |
| 3 | Тест. Бег 60 м. на скорость.. |  |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 5 | Тест. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 6 | Бег с заданиями. |  |  |  |
| 7 | Медленный бег до 1км. Бег в гору. |  |  |  |
| 8 | Метание мяча в цель. Медленный бег. |  |  |  |
| 9 | Тест. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 10 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 11 | Ходьба с заданиями. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 12 | П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 13 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |
| 14 | Опорный прыжок. |  |  |  |
| 15 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 16 | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 17 | Опорный прыжок. Наскок на колени. |  |  |  |
| 18 | Упоры и висы. |  |  |  |
| 19 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 20 | Упражнения в равновесии. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 21 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 22 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 23 | Игры с метанием. |  |  |  |
| 24 | Игры с бросками и ловлей. |  |  |  |
| 25 | Игры с прыжками. |  |  |  |
| 26 | Игры с элементами баскетбола. |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |
| 27 | П.Т.Б. во время игр. Остановка шагом. |  |  |  |
| 28 | Передача двумя руками от груди на месте и в движении шагом. |  |  |  |
| 29 | Ловля мяча двумя руками на месте. |  |  |  |
| 30 | Бросок мяча двумя руками от груди. |  |  |  |
| 31 | Броски мяча по корзине. Учебная игра. |  |  |  |
| 32 | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 33 | П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижение по лыжне до 2 км. |  |  |  |
| 34 | Скользящий шаг без палок. |  |  |  |
| 35 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 36 | Подъём «ёлочкой», «лесенкой. |  |  |  |
| 37 | Спуск в низкой стойке. |  |  |  |
| 38 | Передвижение по лыжне до 2км. |  |  |  |
| 39 | Поворот на лыжах в движении. |  |  |  |
| 40 | Одновременный одношажный ход. |  |  |  |
| 41 | Спуск с горы в низкой стойке. |  |  |  |
| 42 | Подъём скользящим шагом. |  |  |  |
| 43 | Передвижение по лыжне до 2км. |  |  |  |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе до 100м. |  |  |  |
| 45 | Подъем «полуёлочкой», «полулесенкой». |  |  |  |
| 46 | Подъем скользящим шагом. |  |  |  |
| 47 | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 48 | Передвижение по лыжне до 2км. |  |  |  |
| 49 | Торможение плугом. |  |  |  |
| 50 | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |
| 51 | Стойки и перемещения. |  |  |  |
| 52 | Передача мяча двумя руками над собой снизу. |  |  |  |
| 53 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. |  |  |  |
| 54 | Передача мяча сверху двумя руками над собой. |  |  |  |
| 55 | Нижняя прямая подача. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 56 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 57 | Опорный прыжок. |  |  |  |
| 58 | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |
| 59 | Лазание и перелезание. |  |  |  |
| 60 | Строевые упражнения. Лазание. |  |  |  |
| 61 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |
| 62 | Прыжки в высоту. Челночный бег 3х15м. |  |  |  |
| 63 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 64 | Бег по ориентирам. |  |  |  |
| 65 | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 66 | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 67 | Тест. 60м на скорость. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 68 | Ходьба и бег с заданиями. |  |  |  |

7 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Темы уроков** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 | П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Медленный бег до 2 км. |  |  |  |
| 2 | Прыжки в длину. Стартовый разгон. |  |  |  |
| 3 | Тест. Бег 60м на скорость. |  |  |  |
| 4 | Тест. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 5 | Ходьба и бег с заданиями. |  |  |  |
| 6 | Бег заданиями. |  |  |  |
| 7 | Тест. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 8 | Ходьба с изменением скорости. |  |  |  |
| 9 | Бег в гору. |  |  |  |
| 10 | Медленный бег до 2км. |  |  |  |
| 11 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 12 | П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 13 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |
| 14 | Опорный прыжок. |  |  |  |
| 15 | Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 16 | Упоры и висы. |  |  |  |
| 17 | Опорный прыжок а упор присев. |  |  |  |
| 18 | О.Р.У. и корригирующие упражнения. |  |  |  |
| 19 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 20 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
| 21 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |
| 22 | Игры с элементами О.Р.У. |  |  |  |
| 23 | Игры с бегом. |  |  |  |
| 24 | Игры с бросками и ловлей. |  |  |  |
| 25 | Игры с прыжками. |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |
| 26 | П.Т.Б. во время игр. Остановка прыжком. |  |  |  |
| 27 | Повороты на месте. |  |  |  |
| 28 | Передача мяча от груди с шагом навстречу друг другу. |  |  |  |
| 29 | Передача мяча одной рукой в движении. |  |  |  |
| 30 | Передача мяча в движении с последующей остановкой. |  |  |  |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления шагом и бегом. |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 32 | П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижение по лыжне до 2 км. |  |  |  |
| 33 | Одновременный бесшажный ход. |  |  |  |
| 34 | Одновременный одношажный ход. |  |  |  |
| 35 | Передвижение по лыжне до 2 км. |  |  |  |
| 36 | Спуск с горы в основной стойке. |  |  |  |
| 37 | Подъём «ёлочкой». |  |  |  |
| 38 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 39 | Подъём скользящим шагом. |  |  |  |
| 40 | Передвижение по лыжне до 3 км. |  |  |  |
| 41 | Подъём скользящим шагом в быстром темпе. |  |  |  |
| 42 | Одновременный одношажный ход. |  |  |  |
| 43 | Повторное передвижение в быстром темпе до 100 м. |  |  |  |
| 44 | Равномерное передвижение по лыжне до 2,5 км. |  |  |  |
| 45 | Одновременный одношажный ход. |  |  |  |
| 46 | Поворот махом. |  |  |  |
| 47 | Поворот махом в движении. |  |  |  |
| 48 | Торможение плугом. |  |  |  |
| 49 | Передвижение по лыжне до 4 км. |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |
| 50 | Верхняя прямая подача. |  |  |  |
| 51 | Передача мяча сверху. |  |  |  |
| 52 | Передача мяча снизу над собой. |  |  |  |
| 53 | Передача мяча сверху двумя руками. |  |  |  |
| 54 | Передача мяча снизу двумя руками. |  |  |  |
| 55 | Прием мяча сверху над собой. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 56 | О.Р.У. и корригирующие упражнения. Опорный прыжок. |  |  |  |
| 57 | Опорный прыжок в упор присев. |  |  |  |
| 58 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |
| 59 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 60 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 61 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 62 | Прыжки в высоту. Способом перешагивания. |  |  |  |
| 63 | Стартовый разгон. |  |  |  |
| 64 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 65 | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 66 | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 67 | Тест. Бег 60 м. на скорость. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 68 | Бег по виражу. |  |  |  |

8 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Темы уроков** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 | П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Медленный бег до 15 мин. |  |  |  |
| 2 | Старт из положения с опорой на одну руку. |  |  |  |
| 3 | Тест. Бег 60м на скорость. |  |  |  |
| 4 | Тест. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину. |  |  |  |
| 6 | Бег с изменением скорости по ориентирам. |  |  |  |
| 7 | Ходьба с максимальной скоростью. |  |  |  |
| 8 | Метание мяча в цель на скорость. |  |  |  |
| 9 | Тест. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 10 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 11 | П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 12 | Опорный прыжок. |  |  |  |
| 13 | Лазание в висе. |  |  |  |
| 14 | Опорный прыжок. |  |  |  |
| 15 | Лазание. Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 16 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 17 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
| 18 | Строевые упражнения. |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |
| 19 | П.Т.Б. во время игр. Ведение мяча. |  |  |  |
| 20 | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. |  |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча в движении. |  |  |  |
| 22 | Передача мяча в парах. Ведение мяча. |  |  |  |
| 23 | Ведение мяча с обводкой препятствий. |  |  |  |
| 24 | Броски мяча по корзине в движении. |  |  |  |
| 25 | Подбор мяча от щита. |  |  |  |
| 26 | Ведение мяча с обводкой препятствий. |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 27 | П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход. |  |  |  |
| 28 | Равномерное передвижение по лыжне до 3 км. |  |  |  |
| 29 | Одновременный двухшажный ход. |  |  |  |
| 30 | Подъем скользящим шагом. Передвижение по лыжне до 2 км. |  |  |  |
| 31 | Торможение плугом. Поворот упором. |  |  |  |
| 32 | Поворот махом на месте и в движении. |  |  |  |
| 33 | Повторное передвижение в быстром темпе до 200 м. |  |  |  |
| 34 | Равномерное передвижение по лыжне до 3 км. |  |  |  |
| 35 | Поворот упором. |  |  |  |
| 36 | Подъем в гору скользящим шагом. |  |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход. |  |  |  |
| 38 | Поворот упором. Передвижение по лыжне до 4 км. |  |  |  |
| 39 | Торможение плугом. |  |  |  |
| 40 | Передвижение по лыжне до 3 км. |  |  |  |
| 41 | Поворот упором. |  |  |  |
| 42 | Преодоление бугров и впадин на спуске. |  |  |  |
| 43 | Одновременный одношажный ход. |  |  |  |
| 44 | Совершенствование техники изученных ходов. |  |  |  |
| 45 | Повторное передвижение в быстром темпе до 200 м. |  |  |  |
| 46 | Передвижение по лыжне до 5 км. |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |
| 47 | Верхняя прямая подача. |  |  |  |
| 48 | Прием и передача мяча сверху. |  |  |  |
| 49 | Прием и передача мяча снизу на месте. |  |  |  |
| 50 | Верхняя прямая передача в прыжке. |  |  |  |
| 51 | Прямой нападающий удар через сетку. |  |  |  |
| 52 | Блок. Прямой нападающий удар. |  |  |  |
| 53 | Игры с элементами волейбола. |  |  |  |
| 54 | Передача мяча сверху и снизу. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 55 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 56 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 57 | Опорный прыжок. |  |  |  |
| 58 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 59 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 60 | Лазание. |  |  |  |
| 61 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
| 62 | О.Р.У. с предметами. |  |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |
| 63 | Прыжки в высоту способом перешагивания. |  |  |  |
| 64 | Старт из низкого положения. |  |  |  |
| 65 | Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 66 | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 67 | Тест. Бег на 60 м. Прыжки в длину. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 68 | Метание мяча в цель. |  |  |  |

9 класс. (2 часа в неделю, 68 часов за год).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Темы уроков** | **Дата проведения урока** | **Корректировка программы** | **Согласовано** |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1 | П.Т.Б. на уроках л/атлетики. Медленный бег до 15 мин. |  |  |  |
| 2 | Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. |  |  |  |
| 3 | Тест. Бег 60 м на скорость. |  |  |  |
| 4 | Тест. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 5 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |
| 6 | Бег с варьированием скорости. |  |  |  |
| 7 | Метание мяча в цель. |  |  |  |
| 8 | Тест. Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 9 | Бег с преодолением препятствий. |  |  |  |
| 10 | Прыжки в высоту. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 11 | П.Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |  |  |
| 12 | Опорный прыжок. |  |  |  |
| 13 | Упоры и висы. |  |  |  |
| 14 | Опорный прыжок. Упражнение в равновесии. |  |  |  |
| 15 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 16 | Тест. Упоры и вис. |  |  |  |
| 17 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 18 | Упражнение в равновесии. |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |
| 19 | П.Т.Б. во время игр. Ведение мяча в движении и на месте. |  |  |  |
| 20 | Ведение мяча с обводкой препятствий. |  |  |  |
| 21 | Передача мяча в парах с продвижением. |  |  |  |
| 22 | Броски мяча по корзине в движении. |  |  |  |
| 23 | Подбор мяча от щита. Повороты на месте с мячом. |  |  |  |
| 24 | Ведение мяча с сопротивлением защитника. |  |  |  |
| 25 | Броски мяча по корзине в движении. |  |  |  |
| 26 | Ловля мяча с ведением и остановкой. |  |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 27 | П.Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Прокладка учебной лыжни. |  |  |  |
| 28 | Техника одновременных ходов. |  |  |  |
| 29 | Поворот махом на месте. |  |  |  |
| 30 | Торможение плугом. |  |  |  |
| 31 | Передвижение по лыжне до 3 км. |  |  |  |
| 32 | Одноопорное скольжение без палок. |  |  |  |
| 33 | Повторное передвижение в быстром темпе до 250 м |  |  |  |
| 34 | Попеременный четырехшажный ход. |  |  |  |
| 35 | Равномерное передвижение по лыжне до 4 км. |  |  |  |
| 36 | Преодоление бугров и впадин. |  |  |  |
| 37 | Подъем скользящим шагом. |  |  |  |
| 38 | Поворот на параллельных лыжах. |  |  |  |
| 39 | Переход с одновременных ходов на попеременные. |  |  |  |
| 40 | Техника попеременных ходов. |  |  |  |
| 41 | Поворот на параллельных лыжах. |  |  |  |
| 42 | Поворот упором. Подъем «елочкой». |  |  |  |
| 43 | Передвижение по лыжне до 3 км. |  |  |  |
| 44 | Повторное передвижение в быстром темпе до 250 м. |  |  |  |
| 45 | Техника попеременных ходов. |  |  |  |
| 46 | Равномерное передвижение по лыжне до 5 км. |  |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |
| 47 | Передача мяча сверху и снизу после перемещений. |  |  |  |
| 48 | Верхняя прямая подача. |  |  |  |
| 49 | Верхняя прямая передача в прыжке. |  |  |  |
| 50 | Блокирование нападающего удара. |  |  |  |
| 51 | Прямой нападающий удар. Передача мяча сверху. |  |  |  |
| 52 | Нападающий удар. Блокирование удара. |  |  |  |
| 53 | Передача мяча снизу и сверху. |  |  |  |
| 54 | Игры с бегом и прыжками. |  |  |  |
|  | **Гимнастика** |  |  |  |
| 55 | Строевые упражнения. |  |  |  |
| 56 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 57 | Опорный прыжок. |  |  |  |
| 58 | Упоры и висы. |  |  |  |
| 59 | Упражнения в равновесии. |  |  |  |
| 60 | Акробатические упражнения. |  |  |  |
| 61 | Опорный прыжок. |  |  |  |
| 62 | Тест. Упоры и висы. |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 63 | Прыжки в высоту. |  |  |  |
| 64 | Бег с варьированием скорости. |  |  |  |
| 65 | Прыжки в длину с места. |  |  |  |
| 66 | Бег 60 м на скорость. Метание в цель. |  |  |  |
| 67 | Тест. Метание мяча на дальность. Бег 60м на скорость. Метание мяча на дальность. |  |  |  |
| 68 | Прыжки в длину с разбега. |  |  |  |