**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Городенская средняя общеобразовательная школа» Льговского района Курской области**

Принято на педсовета «Утверждаю»

протокол № 1 от «31» августа 2021г. Приказ № 118 от «01» сентября 2021г

 Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Матвеев Н.С.**

 **АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

 **ОБУЧАЮЩЕГОСЯ 9 КЛАССА**

 **НА 2021 – 2022 УЧЕБНЫЙ**

**УЧИТЕЛЯ СЕРЕБРЯНСКОЙ ЕЛЕНЫ НИКОЛАЕВНЫ**

 **СООТВЕТСТВИЕ ЗАНИМАЕМОЙ ДОЛЖНОСТИ**

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

1. Закон РФ «Об образовании» » от 29.12.2012г № 273 ФЗ  «Об образовании»;
2. [Письмо Министерства образования РФ](http://nnovschool183.narod.ru/work/EXP322252_0_20130604_131349_52399.pdf) от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой".
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 N 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"с изменениями на 26 января 2016 года. Документ с изменениями, внесёнными : приказом Минобрнауки Росии от 8 июня 2015 года №576; приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2015 года № 1529; приказом Минобрнауки России от 26 января 2016 года №38.
4. Постановлением Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Главного государственного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 г.№13 -51 -263 /123 «ОБ оценивании третьего часа физической культуры».
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»
7. [Письмо Министерства образования РФ](http://nnovschool183.narod.ru/work/EXP322252_0_20130604_131349_52399.pdf) от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 "Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой".
8. Программа авторской программы по физической культуре В.И. Лях, А.А.Зданевича - Комплексная программа физического воспитания для 1 –11классов .
9. Положение об адаптированной рабочей программе учебного предмета «Физическое воспитание» для обучающихся ЗПР.
10. Учебный план МБОУ «Городенская СОШ» для обучающихся с ЗПР”.

**Цель данного курса:**

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

**Задачи программы:**
- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
-Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
-Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

**Задачи данного курса :**

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.

2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

3.  Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы,   плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание   устойчивого   интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к планируемым результатам изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностям структуры и содержания данного курса.

 **7 класс**

**Программа обеспечивает достижение семиклассникам следующих**: личностных, метапредметных, предметных результатов обучения

**Личностные результаты:**

*У обучающегося будут сформированы:*

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

-организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика

ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья,

-физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие

основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение

при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов

соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение

требований техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр

и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

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

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Знания:**

1. Правила техники безопасности на уроках ФК.

2. Меры предупреждения травматизма.

**Умения:**

1. Надевать спортивную одежду самостоятельно.

2. Строиться в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.

3. Выполнять комплексы ОРУ без предметов и с предметами ( г/обруч, г/мяч, набивной мяч-1 кг) по показу за учителем.

4. Сочетать ходьбу и бег в различном темпе.

5. Прыгать в длину с разбега без определения места толчка.

6. Метать малый мяч на дальность способом «из-за головы через плечо».

7. Выполнять лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.

8. Выполнять простейшие элементы художественной гимнастики с г/обручем.

9.Уметь выполнять простейшие упражнения на тренажерах.

10. Передавать и ловить мяч на месте в парах.

 **8 класс**

**Программа обеспечивает достижение восмиклассникам следующих**: личностных, метапредметных, предметных результатов обучения

**Личностные результаты:**

*У обучающегося будут сформированы:*

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

-организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика

ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья,

-физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие

основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение

при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов

соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение

требований техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр

и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

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

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Знания:**

1. Правила техники безопасности на уроках ФК.

2. Меры предупреждения травматизма.

**Умения:**

1. Надевать спортивную одежду самостоятельно.

2. Строиться в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.

3. Выполнять комплексы ОРУ без предметов и с предметами ( г/обруч, г/мяч, набивной мяч-1 кг) по показу за учителем.

4. Сочетать ходьбу и бег в различном темпе.

5. Прыгать в длину с разбега без определения места толчка.

6. Метать малый мяч на дальность способом «из-за головы через плечо».

7. Выполнять лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.

8. Выполнять простейшие элементы художественной гимнастики с г/обручем.

9.Уметь выполнять простейшие упражнения на тренажерах.

10. Передавать и ловить мяч на месте в парах.

 **9 класс**

**Программа обеспечивает достижение выпускникам следующих**: личностных, метапредметных, предметных результатов обучения

**Личностные результаты:**

*У обучающегося будут сформированы:*

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

**Предметные результаты:**

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

-организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

-изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика

ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья,

-физического развития и физической подготовки человека;

-измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие

основных физических качеств;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при

выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение

при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов

соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение

требований техники безопасности к местам проведения;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр

и соревнований;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

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

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Знания:**

1. Правила техники безопасности на уроках ФК.

2. Меры предупреждения травматизма.

**Умения:**

1. Надевать спортивную одежду самостоятельно.

2. Строиться в шеренгу, в колонну, в круг в различных частях зала по команде учителя.

3. Выполнять комплексы ОРУ без предметов и с предметами ( г/обруч, г/мяч, набивной мяч-1 кг) по показу за учителем.

4. Сочетать ходьбу и бег в различном темпе.

5. Прыгать в длину с разбега без определения места толчка.

6. Метать малый мяч на дальность способом «из-за головы через плечо».

7. Выполнять лазание по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку.

8. Выполнять простейшие элементы художественной гимнастики с г/обручем.

9.Уметь выполнять простейшие упражнения на тренажерах.

10. Передавать и ловить мяч на месте в парах.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАННЕ**

В Базисном учебном плане на предмет «Физическая физкультура» для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 7-8 классах по 105 часов  (3 ч в неделю, 35 учебных недель в каждом классе), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Программа может быть реализована с использованием системы электронного обучения и применением дистанционных образовательных технологий согласно Положения о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Городенская средняя общеобразовательная школа» Льговского района Курской области.

Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

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

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно- сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
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.

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

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

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

 В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 60 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

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

**Содержание программ для учащихся 7 класса (105 часов)**

***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ***

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТ***

 ***Ходьба .*** Продолжительная ходьба(20—30мин)в различном темпе ,с изменением ширины

и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

***Бег.*** Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; беге ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500— 1000 м. Бег на 80 м с пре-одолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

***Прыжки****.* Запрыгивания на препятствия высотой60— 80см.Во время бега прыжки вверхна баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку

.***Метание.*** Метание набивного мяча весом2—3кг двумя руками снизу ,из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового

бега, бег по виражу.

***Уметь:*** пройти в быстром темпе20-30мин;выполнять стартовый разгон сплавным переходом в бег; бежать с переменной

***ГИМНАСТИКА***

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

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ Упражнения на осанку*.** Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе,

ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

***Дыхательные упражнения****.* Регулирование дыхания при переносе груза,в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

***Упражнения в расслаблении мышц.*** Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

***Основные положения движения головы, конечностей, туловища****.* Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ*** ***ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ***

***С гимнастическими палками.*** Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

***Со скакалками.*** Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

***С набивными мячами*** (вес3кг).Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги .Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами.

***Упражнения на гимнастической скамейке.*** Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (*см.5—6класс).*

***Акробатические упражнения (элементы, связки).*** Стойка на руках(с помощью)

для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

***Переноска груза и передача предметов****.* Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

***Лазание и перелезание.*** Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

***Равновесие.*** Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

***Опорный прыжок.*** Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину(все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

***Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений*** *.*Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние(по ориентирами без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного

ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15— 20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать****:* как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из

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

***Уметь****:* различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!","Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне, скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА***(практический материал)

В зависимости от климатических условий

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

***Основные требования к изучению предмета***

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

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

***СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

***Баскетбол:*** Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

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

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Коррекционные*.**"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни

название".

***С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,***

***акробатикой, равновесием****.*"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике";"Сохрани позу"; "Кто точнее".

***С бегом на скорость.*** Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего";Эстафеты линейные и по кругу.

***С прыжками в высоту, длину****.* Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".

***С метанием мяча на дальность и в цель.*** В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".

***С элементами пионербола и волейбола****.*' Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".

***С элементами баскетбола****.*"Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану». *С элементами плавания(на воде).* «Не задень веревку», «Поймай мяч», «Дотянись до круга», «Салки в воде».

***Игры на снегу, льду****.*«Сохрани позу», «Смелые, ловкие», «Эстафета-сороконожка».

***Содержание программы для учащихся 8 класса (105 часов)***

***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ***

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.***

**Ходьба**. Ходьба на скорость(до15—20мин).Прохождение на скорость отрезков от50-100

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

***Бег****.* Бег в медленном темпе до8—12мин.Бег на100м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

***Прыжки.*** Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия(маты)высотой до1м.Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.

***Метание****.* Броски набивного мяча весом3кг двумя руками снизу, из-за головы, отгруди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

***Основные требования к изучению предмета***

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

***Уметь:*** бежать с переменной скоростью в течение6мин,в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

***ГИМНАСТИКА***

***Строевые упражнения.*** Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте **ив** движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ Упражнения на осанку***. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходыс одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за

рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

***Дыхательные упражнения.*** Регулировка дыхания после длительных пробежек,

при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

***Упражнения в расслаблении мышц****.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

***Основные положения движения головы, конечностей, туловища****.* Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ*** С ***ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ***

* ***гимнастическими палками.*** Из исходного положения—палка вертикально перед собой

— выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

***Со скакалками.*** Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

* ***набивными мячами.*** Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

***Упражнения на гимнастической скамейке.*** Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

***Упражнения на гимнастической стенке.*** Взмахи ногой(правой, левой)в сторону ,стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

***Акробатические упражнения (элементы, связки).*** Кувырок назад из положения сидя

(мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки). ***Простые и смешанные висы и упоры****.* Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

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

***Равновесие.*** Вскок в упор присев на бревно(с помощью)с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галопа" с левой — два шага "галопа" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

***Опорный прыжок****.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

***Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.*** Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15,20 с.

***Основные требования к изучению предмета***

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

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

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*** (практический материал)

 В зависимости от климатических условий

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. 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—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150— 200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы

для занятий на лыжах.

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

***СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

**Баскетбол**: Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** как правильно выполнять штрафные броски.

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

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

***Коррекционные*.**"Регулировщик" "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся ксигналу" "Обманчивые движения".

* ***элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой,***

***равновесием****.*"Запрещенные движения"; "Ориентир" "Птицы"; "Вызов победителя".

* ***бегом на скорость.*** "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки";Эстафеты.
* ***прыжками в высоту, длину.*** "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".
	+ ***метанием мяча на дальность и в цель.*** "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".
* ***элементами баскетбола****.*«Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

***Игры на снегу, льду****.*«Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

***Содержание программы для учащихся 9 класса (102 часа)***

***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ***

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА***

 ***Ходьба.*** Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

***Бег****.* Бег на скорость100м;бегна60м-4раза за урок;на100м-3раза за урок;

|  |  |
| --- | --- |
| эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; | совершенствование |
| эстафетного | бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; |
| девушки - 800 м. |  |  |
| ***Прыжки****.* Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного |
| разбега способом "согнув | ноги"; совершенствование всех | фаз прыжка. Прыжок в |
| высоту с | полного разбега | способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз |

прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

 ***Метание****.* Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча(100—150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед

соревнованиями.

***Уметь:*** пройти в быстром темпе5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

***ГИМНАСТИКА***

*Строевые упражнения.* Выполнение строевых команд(четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ***

***Упражнения на осанку***. Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

***Дыхательные упражнения****.* Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

***Упражнения в расслаблении мышц****.* Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

***Основные положения движения головы, конечностей, туловища****.* Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ*** С ***ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ***

***С гимнастическими палками****.* Выполнение команд"Смирно! Вольно!"с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений

* гимнастической палкой.

***С набивными мячами*** (вес2—3кг).Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

***Упражнения на гимнастической скамейке****.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

***Упражнения на гимнастической стенке****.* Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки).*** Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо- налево в упор на правое- левое колено (сильным — в упор присев).

***Простые и смешанные висы и упоры****.* Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусьях.

***Переноска груза и передача предметов****.* Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

***Равновесие****.* Упражнения на бревне высотой до100см.Для девочек: вскок с опорой

* + сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

***Опорный прыжок****.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с

увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

***Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений****.* Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад- левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону -правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от

5 до 15 с.

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования

по гимнастике.

***Уметь:*** выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;составить5—6упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА***(практический материал)В зависимости от климатических условий

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, 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 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

***Уметь:*** выполнять поворот на параллельных лыжах ;пройти в быстром темпе200-300 м (девушки), 400— 500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

***СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ***

***Баскетбол.*** Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

***Основные требования к знаниям, умениям, навыкам***

***Знать:*** что значит"тактика игры",роль судьи.

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

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

***С бегом на скорость****.*"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать";Эстафеты с бегом.

* + ***прыжками в высоту, длину****.*"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".
		- ***метанием мяча на дальность и в цель****.*"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".
* ***элементами пионербола и волейбола****.*"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам";

Игра с элементами волейбола.

* ***элементами баскетбола****.* Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех»,«Самый точный».

***Игры на снегу, льду****.* Эстафеты с использованием разных лыжных ходов, «Стойка конькобежца».

**Средства контроля**

1.Текущий – это систематическая проверка усвоения ЗУН на каждом уроке. Он проводится с помощью систематического наблюдения учителя за работой класса в целом и каждого ученика в отдельности на всех этапах обучения. Такой контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам, формам и средствам.

2. Периодический – проводится обычно после изучения логически законченной части, раздела программы (четверти, полугодия), в нем учитываются и данные текущего учета.

3. Итоговый – проводится накануне перевода в следующий класс или ступень обучения. Его задача – зафиксировать минимум подготовки, который обеспечивает дальнейшее обучение.

**Тесты для учащихся 5 – 9 классов:**

Тест №1 Приседания (кол-во раз за 30 секунд)

Тест №2 Бросок набивного мяча из исходного положения стоя (вес мяча 1- 2 кг)

Тест №3 Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа в положение

 сидя с поддержкой ног (кол-во раз за 30 секунд)

 Тест №4 Прыжок в длину с места толчком двух ног

***Система оценивания***

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную*, *подготовительную* и *специальную* медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Обучающиеся, которые *на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья*, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Специальную медицинскую группу разделяют на две подгруппы: *подгруппу "А"* (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и *подгруппу "Б"* (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями).

**Учащийся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**
Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
*Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья,* при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.
Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.
Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**
Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.
*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:**
Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.
*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.
Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:**
Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья,* при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.
Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.
Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

**Описание материально технического обеспечения образовательного процесса**

Спортивный зал и спортивная площадка соответствуют **Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательном учреждении.**

Количество рабочих мест для обучающихся соответствует вместимости учреждения (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.1)

Каждый обучающийся обеспечен рабочим местом в соответствии с его ростом.

В спортзале используются различные виды спортинвентаря.

Спортинвентарь изготовлен из материалов безвредных для здоровья детей, и соответствует росто -возрастным особенностям детей и требованиям эргономики.

(согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.2)

При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.6)

Учебные помещения имеют естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению. (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.7.1.)

Технические средства установлены согласно СанПиН 2.4.2.2821.

Место проведения:

* Спортивная площадка;
* Футбольное поле;
* Спортивный зал.

Инвентарь:

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Канат;
* Кегли или городки;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Лыжи, палки;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки.

***Литература***

1. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга». Г.П., Болонов, М.: ТЦ Сфера, 2003
2. В.М.Мозговой «Развитие двигательных возможностей учащихся коррекционной школы», М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2001
3. Физическая культура 5 -7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / (М.Я. Виленский. И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкого и др.) под ред. М.Я. Виленского. – 7.е изд.- М.: Просвещение, 2014

1. Физическая культура 8 -9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / (М.Я. Виленский. И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкого и др.) под ред. М.Я. Виленского. – 7.е изд.- М.: Просвещение, 2014
2. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана; Авт-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998
3. Журналы «Физическое воспитание в школе».

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название раздела** | **Кол- во****часов** | **Краткое содержание** |
| **I чет** **чет** | Лёгкая атлетика | 27 | Ходьба. Сочетание разновидностей  ходьбы по инструкции учителя. Разновидности бега.. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Прыжки. Прыжки через скакалку на  месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе  ноги. Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность  с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. |
| **IIчет** | Гимнастика и акробатика | 21 | Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в  две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на  гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Акробатические  упражнения (элементы, связки, выполняются  только после консультации врача): простые и смешанные висы и  упоры, переноска груза  и передача предметов |
| **III чет** | Лыжная подготовка | 30 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты   на   кругах.  Занятия   лыжами,  значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный    ход. Поворот махом на месте. |
| **IV чет** | Подвижные  и спортивные игры | 27/24 | Подвижные игры и игровые упражнения:- коррекционные;- с   элементами общеразвивающих   упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;- с бегом на скорость;- с прыжками в высоту, длину;- с метанием мяча на дальность и в цель;- с   элементами    пионербола   и   волейбола;- с   элементами  баскетбола; |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема** | **Количество часов**  | **Дата проведения** |
|  | **I четверть** |  |  |
|  | ***Легкая атлетика*** |  |  |
| ***1*** | Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. .Инструктаж по охране труда. | 1 |  |
| 2-3 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Игры | 2 |  |
| 4-5 | Высокий старт .Старт из разных положений. «стартовый забег Игры». | 2 |  |
| 6-7 | Кросс 500-1000м.Передача мяча в парах. Эстафеты. | 2 |  |
| 8 | Высокий старт. Бег 60 м.Прыжок в длину с места. Игры | 1 |  |
| 9-10 | Развитие скоростной выносливости. Игры | 2 |  |
| 11 | Развитие скоростно-силовых способностей. Игры. | 1 |  |
| 12-13 | Метание мяча на дальность. Ловля и передача мяча. Игры. | 2 |  |
| 14 -15 | Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки. Игры. | 2 |  |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. Бросок мяча. Игры | 1 |  |
| 17 | Прыжок в длину с разбега. Тактика свободного нападения | 1 |  |
| 18 -19 | Кросс 500-1000 м.Ведение, передача мяча в парах. Игры. | 2 |  |
| 20-21 |  Кросс до 1000 м.Передача мяча в парах. Игры. | 2 |  |
| 22-23 -24 | Метание набивного мяча .Штрафной бросок. Эстафетный бег. Игры. | 3 |  |
| 25-26 | Кроссовая подготовка. Эстафеты. Игры. | 2 |  |
| 27 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |
|  | **II четверть** |  |  |
|  | ***Гимнастика*** |  |  |
| 28 | Т/б на занятиях гимнастикой. Ходьба приставным шагом. | 1 |  |
| 29-30-31 | Упражнения с набивным мячом, отжимание от скамейки. Переноска грузов. Игры. | 3 |  |
| 32-33-34 | Переноска тяжести, ходьба по гимнастической скамейке. Корригирующие упражнения. | 3 |  |
| 35-36 | Упражнения с мячами на координацию. Перекаты из положения «присев». | 2 |  |
| 37-38 | Совершенствование опорного прыжка через «козла» способ, «ноги врозь». Упражнение на укрепление вестибулярного аппарата. | 2 |  |
| 39-40 | Опорный прыжок через коня с поворотом на 90 гр. | 2 |  |
| 41-42-43 | Опорный прыжок через коня «согнув ноги».Зачетное выполнение исходных положений. Корригирующие игры. | 3 |  |
| 44-45 | Опорный прыжок через «козла». Корригирующие игры. | 2 |  |
|  46-47 | Повторение пройденного материала. Корригирующие игры. | 2 |  |
| 48 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |
|  | **III четверть** |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** |  |  |
| 49 | Основы теоретических знаний. Т/Б на уроках лыжной подготовки | 1 |  |
| 50-51 | Одновременный и попеременный ход. | 2 |  |
| 52 | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода. | 1 |  |
| 53-54 | Подъем в гору скользящим шагом. | 2 |  |
| 55-56 | Техника спуска со склона до 45`. | 2 |  |
| 57 | Поворот плугом при спуске | 1 |  |
| 58 | Поворот «Махом» на месте. Прохождение дистанции 1000м. | 1 |  |
| 59-60 | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью. | 2 |  |
| 61 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. | 1 |  |
| 62-63 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 2 |  |
| 64-65 | Ходьба на лыжах до 3,5 км. | 2 |  |
| 66-67 | Техника приземления при падении при спуске. Лыжные эстафеты. | 2 |  |
| 68-69 | Прохождение дистанции 2000 м. Преодоление препятствий на лыжах. Подвижные игры. | 2 |  |
| 70-71 | Эстафета по кругу 300-400 м. Торможение «Кругом», «Поворотом» Подвижные игры. | 2 |  |
| 72-73 | Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Подвижные игры. | 2 |  |
| 74-75 | Прохождение дистанции 2000-2500 м. Подвижные игры. | 2 |  |
| 76-77 | Прохождение дистанции 2000-2500 м. на время. Игры на восстановление. | 2 |  |
| 78 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |
|  | **IV четверть** |  |  |
|  | ***Спортивные и подвижные игры*** |  |  |
|  79 | Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. | 1 |  |
| 80 -81 | Ходьба «Змейкой».Бег с низкого старта. Прыжок в длину с места. | 2 |  |
| 82-83 | Переменный бег. Передача мяча в парах. Игры. | 2 |  |
| 84 | Бег в равномерном темпе .Передача мяча от груди. Игры. | 1 |  |
| 85 -86 | Развитие силовой выносливости. Кросс до 500 м.Метание т/мяча в цель. | 2 |  |
| 87 | Прыжок со скакалкой. .Метание т/мяча в цель. Штрафной бросок. | 1 |  |
| 88 -89 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Игры. | 2 |  |
| 90 -91 | Высокий старт. Метание т/мяча в цель. Игры. | 2 |  |
| 92 -93 | Финальное усилие. Эстафетный бег. Игры. | 2 |  |
| 94 | Бег 60 м на результат. Ведение мяча одной рукой. Игры. | 1 |  |
| 95-96 | Кросс 500-1000м.Ведение мяча с изменением направления. Игры. | 2 |  |
| 97-98-99 | Метание мяча на дальность. Челночный бег. Игры. | 3 |  |
| 100-101-102 | Метание мяча на дальность. Прыжки .Подвижные игры. | 3 |  |
| 103-104 | Прыжки в длину с места. Метание т/мяча в цель. Подвижные игры. | 2 |  |
| 105 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема** | **Количество часов**  | **Дата проведения** |
|  | **Iчетверть** |  |  |
|  | ***Легкая атлетика*** |  |  |
| 1 | Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. .Инструктаж по охране труда. | 1 |  |
| 2 - 3 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 2 |  |
| 4 - 5 | Низкий старт. Бег медленным темпом. Ведение мяча с передачей. | 2 |  |
| 6 - 7 | Финальное усилие. Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 |  |
| 8 | Бег 60 м.(зачёт).Прыжок в длину с места(зачёт).Метание т/мяча(зачёт). | 1 |  |
| 9 | Бег 60 м 4раза за урок. Бросок мяча в корзину. Игры. | 1 |  |
| 10 | Кросс 500-1000 м. Передача мяча от груди. Игры.  | 1 |  |
| 11-12 | Метание мяча на дальность. Эстафеты 4х60м.Передача мяча от груди в парах. | 2 |  |
| 13 -14 | Прыжки в длину с места. Штрафной бросок Игры. | 2 |  |
| 15-16. | Прыжок в длину с разбега. Передача мяча из-за головы. Игры. | 2 |  |
| 17-18 | Развитие выносливости. Передача мяча. Спортивные игры. | 2 |  |
| 19- 20 | Развитие силовой выносливости Кросс 1000м. Игры. | 2 |  |
| 21-22 | Преодоление горизонтальных препятствий. Ведение мяча с изменением направления. Игры. | 2 |  |
| 23 -24 | Бег с низкого старта. Ведение мяча одной рукой. Игры. | 2 |  |
| 25-26 | Кроссовый бег .Метание т/мяча в цель. Игры. | 2 |  |
| 27 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |
|  | **II четверть** |  |  |
|  | ***Гимнастика*** |  |  |
| 28 | Т/б на занятиях гимнастикой. Ходьба приставным шагом. | 1 |  |
| 29-30-31 | Упражнения с набивным мячом, отжимание от скамейки. Переноска грузов. Игры. | 3 |  |
| 32-33-34 | Переноска тяжести, ходьба по гимнастической скамейке. Корригирующие упражнения. | 3 |  |
| 35-36-37 | Упражнения с мячами на координацию. Перекаты из положения «присев». | 3 |  |
| 38-39-40 | Совершенствование опорного прыжка через «козла» способ, «ноги врозь». Упражнение на укрепление вестибулярного аппарата. | 3 |  |
| 41-42 | Опорный прыжок через коня с поворотом на 90 гр. | 2 |  |
| 43-44-45 | Опорный прыжок через коня «согнув ноги». Зачетное выполнение исходных положений. Корригирующие игры. | 3 |  |
| 46-47 | Опорный прыжок через «козла». Корригирующие игры. | 2 |  |
| 48 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |
|  | **III четверть** |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |
| 49 | Основы теоретических знаний. Т/Б на уроках лыжной подготовки. | 1 |  |
| 50 | Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов. | 1 |  |
| 51-52 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом. | 2 |  |
| 53-54 | Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом. | 2 |  |
| 55-56 | Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км. | 2 |  |
| 57-58 | Контрольная гонка 2 км. | 2 |  |
| 59 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности. | 1 |  |
| 60-61 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. | 2 |  |
| 62-63 | Дистанция 3 км на время. | 2 |  |
| 64-65 | Контрольный урок на дистанцию 3 км. | 2 |  |
| 66-67 | Совершенствование навыков катания с горок. Игры. | 2 |  |
| 68-69 | Прохождение дистанции 2000 м. Преодоление препятствий на лыжах. Подвижные игры. | 2 |  |
| 70-71 | Эстафета по кругу 300-400 м. Торможение «Кругом», «Поворотом» Подвижные игры. | 2 |  |
| 72-73 | Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Подвижные игры. | 2 |  |
| 74-75 |  Эстафета по кругу 300-400 м. Торможение «Кругом», «Поворотом» Подвижные игры. | 2 |  |
| 76 | Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 77 | Прохождение дистанции 2000-2500 м. Подвижные игры. | 1 |  |
| 78 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |
|  | **IV четверть** |  |  |
|  | **Спортивные и подвижные игры** |  |  |
| 79 | Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. Инструктаж по охране труда. | 1 |  |
| 80-81-82 | Подтягивание (ю),отжимание (д).Прыжки в длину. Ведение мяча одной рукой. | 3 |  |
| 83-84 | Бег 60 м на результат. Ведение мяча одной рукой. Игры. | 2 |  |
| 85-86 | Бег в равномерном темпе. Ведение мяча .Игры. | 2 |  |
| 87 | Развитие силовой выносливости. Игры. | 1 |  |
| 88 | Кросс 500-1000м.Ведение мяча с изменением направления. Игры. | 1 |  |
| 89-90 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Игры.  | 2 |  |
| 91 -92 | Низкий старт. Ведение, передача мяча. Игры. | 2 |  |
| 93 -94-95 | Финальное усилие. Эстафетный бег. Игры | 3 |  |
| 96-97-98 | Низкий старт. Бег 60 метров. Игры. | 3 |  |
| 99-100-101 | Метание мяча на дальность. Бег 500-800м. Игры. | 3 |  |
| 102-103-104 | Упражнения с набивными мячами. Штрафной бросок. Игры. | 3 |  |
| 105 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
|  | **I Четверть** |  |  |
|  | ***Легкая атлетика*** |  |  |
| 1 | Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. Инструктаж по охране труда. | 1 |  |
| 2 - 3 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 2 |  |
| 4 - 5 | Низкий старт.Ведение мяча с передачей. | 2 |  |
| 6 - 7 | Финальное усилие. Бросок мяча в корзину. Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 |  |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |
| 9-10 | Развитие скоростной выносливости. Передача мяча от груди в парах. | 2 |  |
| 11-12 | Метание мяча в цель. Штрафной бросок. Игры. | 2 |  |
| 13-14 | Прыжки в длину с места. Передача мяча из-за головы. Игры.  | 2 |  |
| 15-16 | Прыжок в длину с разбега. Передача мяча. Ведение с изменением направления. | 2 |  |
| 17-18. | Развитие выносливости. Ведение мяча. Спортивные игры. | 2 |  |
| 19- 20 | Кросс 800-1000 м. Ведение. Бросок мяча. Игры. | 2 |  |
| 21- 22 | Преодоление горизонтальных препятствий. Передача мяча от груди. Игры. | 2 |  |
| 23 -24 | Переменный бег Ведение мяча одной рукой..Игры. | 2 |  |
| 25-26 | Бег на средние дистанции до 800 м.Прыжок в высоту. Игра с элементами баскетбола. | 2 |  |
| 27 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |
|  | **II Четверть** |  |  |
|  | ***Гимнастика*** |  |  |
| 28  | Т/б на занятиях гимнастикой. Ходьба приставным шагом. | 1 |  |
| 29-30  | Упражнения с мячами на координацию. Перекаты из положения «присев». | 2 |  |
| 31-32-33 | Упражнения с набивным мячом, отжимание от скамейки. Переноска грузов. Игры. | 3 |  |
| 34-35 | Переноска тяжести, ходьба по гимнастической скамейке. Корригирующие упражнения. | 2 |  |
| 36-37-38 | Совершенствование опорного прыжка через «козла» способ, «ноги врозь». Упражнение на укрепление вестибулярного аппарата. | 3 |  |
| 39-40-41 | Опорный прыжок через коня с поворотом на 90 гр. Корригирующие игры. | 3 |  |
| 42 -43 | Опорный прыжок через «козла». Корригирующие игры. | 2 |  |
| 44-45 | Опорный прыжок через коня «согнув ноги».Зачетное выполнение исходных положений. Корригирующие игры. | 2 |  |
| 46-47 | Передача набивного мяча. Переноска тяжести, ходьба по гимнастической скамейке. Корригирующие игры. | 2 |  |
| 48 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |
|  | **III Четверть** |  |  |
|  | ***Лыжная подготовка*** | 2 |  |
| 49 | Основы теоретических знаний. Т/Б на уроках лыжной подготовки. | 1 |  |
| 50 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью. | 1 |  |
| 51 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой . | 1 |  |
| 52 | Попеременный четырехшажный ход | 1 |  |
| 53 | Техника преодоления контруклонов. Эстафеты. | 1 |  |
| 54-55 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью. | 2 |  |
| 56-57 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. | 2 |  |
| 58-59 | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов. | 2 |  |
| 60-61 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 2000 км. | 2 |  |
| 62-63 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 3 км. | 2 |  |
| 64-65 | Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью. | 2 |  |
| 66-67 | Эстафета по кругу 300-400 м. Торможение «Кругом», «Поворотом» Подвижные игры. | 2 |  |
| 68-69 | Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Подвижные игры.  | 2 |  |
| 70-71 | Эстафета по кругу 300-400 м. Торможение «Кругом», «Поворотом» Подвижные игры. | 2 |  |
| 72-73 | Одновременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции 800 м. Подвижные игры. | 2 |  |
| 74-75 | Прохождение дистанции 2000-2500 м. Подвижные игры.  | 2 |  |
| 76-77 | Прохождение дистанции 2000-2500 м. Подвижные игры.  | 2 |  |
| 78 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |
|  | **IV Четверть** |  |  |
|  | ***Спортивные и подвижные игры*** |  |  |
| 79 | Т/Б на занятиях л/атлетикой и при проведении спортивных игр. .Инструктаж по охране труда. | 1 |  |
| 80 -81 | Развитие выносливости. Прием и передача мяча. Игры. | 2 |  |
| 82-83 | Переменный бег. Ведение мяча одной рукой. Игры. | 2 |  |
| 84-85 | Кроссовая подготовка. . Ведение, бросок в корзину. Игры. | 2 |  |
| 86 -87 | Бег на 1000 м на результат. Ведение мяча. Игры. | 2 |  |
| 88 | Гладкий бег .Бросок мяча в корзину . Подвижные игры. | 1 |  |
| 89 -90 |  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Штрафной бросок. | 2 |  |
| 91 -92 | Низкий старт. Ведение мяча с изменением направления. Игры.  | 2 |  |
| 93 -94 | Финальное усилие. Эстафеты с элементами баскетбола. Игры. | 2 |  |
| 95 | Низкий старт. Бег 60 метров(зачёт) Корригирующие игры. | 1 |  |
| 96-97-98 | Развитие скоростной выносливости. Ведение, передача, бросок мяча в корзину. Игры. | 3 |  |
| 99-100-101 | Метание мяча в цель. Ведение мяча. Подвижные игры. | 3 |  |
| 102 | Итоги четверти. Игры по выбору учащихся. | 1 |  |

 ***Содержание программ для учащихся 7 класса (105 часов)***

***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ***

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА Ходьба .*** Продолжительная ходьба(20—30мин)в различном темпе ,с изменением ширины

и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

***Бег.*** Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; беге ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500— 1000 м. Бег на 80 м с пре-одолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

***Прыжки****.* Запрыгивания на препятствия высотой60— 80см.Во время бега прыжки вверхна баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку .***Метание.*** Метание набивного мяча весом2—3кг двумя руками снизу ,из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

***Основные требования к изучению предмета***

 ***Знать:*** значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового

бега, бег по виражу.

***Уметь:*** пройти в быстром темпе20-30мин;выполнять стартовый разгон сплавным переходом в бег; бежать с переменной

***ГИМНАСТИКА***

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

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ Упражнения на осанку*.** Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе,

ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

***Дыхательные упражнения****.* Регулирование дыхания при переносе груза,в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

***Упражнения в расслаблении мышц.*** Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

***Основные положения движения головы, конечностей, туловища****.* Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ***

* + ***ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ***
* ***гимнастическими палками.*** Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4—6 упражнений с гимнастической палкой.

***Со скакалками.*** Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.

***С набивными мячами*** (вес3кг).Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги .Из положения сидя мяч вверху, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6—8 упражнений с набивными мячами. ***Упражнения на гимнастической скамейке.*** Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с напрыгиванием на нее. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (*см.5—6класс).*

***Акробатические упражнения (элементы, связки).*** Стойка на руках(с помощью)

для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя.

***Переноска груза и передача предметов****.* Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

***Лазание и перелезание.*** Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

***Равновесие.*** Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера (высота 60—70 см). Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60—80см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот 90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

***Опорный прыжок.*** Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину(все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180° (для мальчиков).

***Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений*** *.*Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние(по ориентирами без них). Ходьба "змейкой" по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного

ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пути за столько же шагов с закрытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15— 20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.

***Основные требования к изучению предмета***

 ***Знать****:* как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из

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

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

скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги"; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом "перешагивание"; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА***(практический материал)

В зависимости от климатических условий

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

***Основные требования к изучению предмета***

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

соревнований.

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

***СПОРТИВНЫЕ И П О Д В И Ж Н Ы Е ИГРЫ***

***Баскетбол:*** Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении

— ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

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

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Коррекционные*.**"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни

название".

* ***элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием,***

***акробатикой, равновесием****.*"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике";"Сохрани позу"; "Кто точнее".

* ***бегом на скорость.*** Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего";Эстафеты линейные и по кругу.
	+ ***прыжками в высоту, длину****.* Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".
	+ ***метанием мяча на дальность и в цель.*** В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".
* ***элементами пионербола и волейбола****.*' Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".
* ***элементами баскетбола****.*"Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану». *С элементами плавания(на воде).* «Не задень веревку», «Поймай мяч», «Дотянись до круга», «Салки в воде».

***Игры на снегу, льду****.*«Сохрани позу», «Смелые, ловкие», «Эстафета-сороконожка».

 ***Содержание программы***

 ***для учащихся 8 класса (105 часов)***

***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ***

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.***

Ходьба на скорость(до15—20мин).Прохождение на скорость отрезков от50-100

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

***Бег****.* Бег в медленном темпе до8—12мин.Бег на100м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

***Прыжки.*** Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия(маты)высотой до1м.Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.

***Метание****.* Броски набивного мяча весом3кг двумя руками снизу, из-за головы, отгруди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

***Основные требования к изучению предмета***

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

***Уметь:*** бежать с переменной скоростью в течение6мин,в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

***ГИМНАСТИКА***

***Строевые упражнения.*** Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте **ив** движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ Упражнения на осанку***. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходыс одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за

рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. ***Дыхательные упражнения.*** Регулировка дыхания после длительных пробежек,

при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

***Упражнения в расслаблении мышц****.* Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

***Основные положения движения головы, конечностей, туловища****.* Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ***

* + ***ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ***
* ***гимнастическими палками.*** Из исходного положения—палка вертикально перед собой

— выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

***Со скакалками.*** Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

* ***набивными мячами.*** Подскоки на месте с мячом, зажатым голенями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

***Упражнения на гимнастической скамейке.*** Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

***Упражнения на гимнастической стенке.*** Взмахи ногой(правой, левой)в сторону ,стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

***Акробатические упражнения (элементы, связки).*** Кувырок назад из положения сидя

(мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики. Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки). ***Простые и смешанные висы и упоры****.* Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

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

***Танцевальные упражнения****.* Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

***Лазание и перелезание****.* Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

***Равновесие.*** Вскок в упор присев на бревно(с помощью)с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) — полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галопа" с левой — два шага "галопа" с правой — прыжком упор присев, руки вниз — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс - два приставных шага влево (вправо) - полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

***Опорный прыжок****.* Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

***Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.*** Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, обще-развивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15,20 с.

***Основные требования к изучению предмета***

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

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

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА*** (практический материал) В зависимости от климатических условий

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. 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—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150— 200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее". Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы

для занятий на лыжах.

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

***СПОРТИВНЫЕ И П О Д В И Ж Н Ы Е***

**Баскетбол**: Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** как правильно выполнять штрафные броски.

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

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

***Коррекционные*.**"Регулировщик" "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся ксигналу" "Обманчивые движения".

* ***элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой,***

***равновесием****.*"Запрещенные движения"; "Ориентир" "Птицы"; "Вызов победителя".

* ***бегом на скорость.*** "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки";Эстафеты.
* ***прыжками в высоту, длину.*** "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".
	+ ***метанием мяча на дальность и в цель.*** "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".
* ***элементами баскетбола****.*«Поймай мяч», «Мяч капитану», «Кто больше и точнее».

***Игры на снегу, льду****.*«Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Султанчики», «Взаимная ловля».

***Содержание программы для учащихся 9 класса (102 часа)***

***ОСНОВЫ ЗНАНИЙ***

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы.

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

***ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА***

 ***Ходьба.*** Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

***Бег****.* Бег на скорость100м;бегна60м-4раза за урок;на100м-3раза за урок;

|  |  |
| --- | --- |
| эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; | совершенствование |
| эстафетного | бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; |
| девушки - 800 м. |  |  |
| ***Прыжки****.* Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного |
| разбега способом "согнув | ноги"; совершенствование всех | фаз прыжка. Прыжок в |
| высоту с | полного разбега | способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз |

прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей). ***Метание****.* Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча(100—150

г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

***Основные требования к изучению предмета***

 ***Знать:*** как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед

соревнованиями.

***Уметь:*** пройти в быстром темпе5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

***ГИМНАСТИКА***

*Строевые упражнения.* Выполнение строевых команд(четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ***

***Упражнения на осанку***. Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

***Дыхательные упражнения****.* Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

***Упражнения в расслаблении мышц****.* Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

***Основные положения движения головы, конечностей, туловища****.* Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ***

* + - * ***ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ***
		- ***гимнастическими палками****.* Выполнение команд"Смирно! Вольно!"с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений
* гимнастической палкой.
	+ - ***набивными мячами*** (вес2—3кг).Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

***Упражнения на гимнастической скамейке****.* Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

***Упражнения на гимнастической стенке****.* Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

***Акробатические упражнения (элементы, связки).*** Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо- налево в упор на правое- левое колено (сильным — в упор присев).

***Простые и смешанные висы и упоры****.* Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусьях.

***Переноска груза и передача предметов****.* Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

***Танцевальные упражнения****.* Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. "Румба".

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

***Равновесие****.* Упражнения на бревне высотой до100см.Для девочек: вскок с опорой

* + сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

***Опорный прыжок****.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с

увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

***Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений****.* Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад- левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону -правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от

5 до 15 с.

***Основные требования к изучению предмета***

 ***Знать:*** что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования

по гимнастике.

***Уметь:*** выполнять все виды лазанья, опорных прыжков,равновесия;составить5—6упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

***ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА***(практический материал)В зависимости от климатических условий

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, 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 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

***Основные требования к изучению предмета***

***Знать:*** виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

 ***Уметь:*** выполнять поворот на параллельных лыжах ;пройти в быстром темпе200-300 м (девушки), 400— 500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

***СПОРТИВНЫЕ И П О Д В И Ж Н Ы Е ИГРЫ***

***Баскетбол.*** Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

***Основные требования к знаниям, умениям, навыкам Знать:*** что значит"тактика игры",роль судьи.

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

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ***

***С бегом на скорость****.*"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать";Эстафеты с бегом.

* + ***прыжками в высоту, длину****.*"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".
		- ***метанием мяча на дальность и в цель****.*"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".
* ***элементами пионербола и волейбола****.*"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам";

Игра с элементами волейбола.

* ***элементами баскетбола****.* Игры с элементами баскетбола. «Очков набрал больше всех»,«Самый точный».

***Игры на снегу, льду****.* Эстафеты с использованием разных лыжных ходов, «Стойка конькобежца».

**Средства контроля**

1. Текущий – это систематическая проверка усвоения ЗУН на каждом уроке. Он проводится с помощью систематического наблюдения учителя за работой класса в целом и каждого ученика в отдельности на всех этапах обучения. Такой контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам, формам и средствам.

2. Периодический – проводится обычно после изучения логически законченной части, раздела программы (четверти, полугодия), в нем учитываются и данные текущего учета.

3. Итоговый – проводится накануне перевода в следующий класс или ступень обучения. Его задача – зафиксировать минимум подготовки, который обеспечивает дальнейшее обучение.

## Тесты для учащихся 7 – 9 классов:

Тест №1 Приседания (кол-во раз за 30 секунд)

Тест №2 Бросок набивного мяча из исходного положения стоя (вес мяча 1- 2 кг)

Тест №3 Упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа в положение

 сидя с поддержкой ног (кол-во раз за 30 секунд)

 Тест №4 Прыжок в длину с места толчком двух ног

***Система оценивания***

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую группу. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Специальную медицинскую группу разделяют на две подгруппы: подгруппу "А" (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу "Б" (обучающиеся с патологическими отклонениями, т.е. необратимыми заболеваниями).

**Учащийся оцениваются на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**
Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
*Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья,* при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.
Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.
Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**
Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.
*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:**
Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.
*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.
Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:**
Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.
Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья,* при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.
Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.
Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

**Описание материально технического обеспечения образовательного процесса**

Спортивный зал и спортивная площадка соответствуют **Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательном учреждении.**

Количество рабочих мест для обучающихся соответствует вместимости учреждения (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.1)

Каждый обучающийся обеспечен рабочим местом в соответствии с его ростом.

В спортзале используются различные виды спортинвентаря.

Спортинвентарь изготовлен из материалов безвредных для здоровья детей, и соответствует росто -возрастным особенностям детей и требованиям эргономики.

(согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.2)

При оборудовании учебных помещений соблюдаются размеры проходов и расстояния (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.6)

Учебные помещения имеют естественное освещение в соответствии с гигиеническими требованиями к естественному, искусственному, совмещенному освещению. (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.7.1.)

Технические средства установлены согласно СанПиН 2.4.2.2821.

Место проведения:

* Спортивная площадка;
* Футбольное поле;
* Класс (для теоретических занятий);
* Спортивный зал.

Инвентарь:

* Волейбольные мячи;
* Баскетбольные мячи;
* Канат;
* Кегли или городки;
* Скакалки;
* Теннисные мячи;
* Малые мячи;
* Гимнастическая стенка;
* Гимнастические скамейки;
* Сетка волейбольная;
* Щиты с кольцами;
* Лыжи, палки;
* Секундомер;
* Маты;
* Ракетки.

***Литература основная и дополнительная***

1. Болонов Г.П. «Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга». Г.П., Болонов, М.: ТЦ Сфера, 2003
2. В.М.Мозговой «Развитие двигательных возможностей учащихся коррекционной школы», М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 2001
3. Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет). Из опыта работы муз.руководителей дет. Садов. Авт.- сост. С.И., Бекина, Т.П., Ломова, Е.Н., Соковнина.- М.: Просвещение, 1984
4. Настольная книга учителя физической культуры. Под редакцией Л.Б. Кофмана; Авт-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998
5. Журналы «Физическое воспитание в школе».
6. Воронкова В.В. «Физическая культура в специальных образовательных учреждениях VIII вида».