

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школа**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
адаптированной основной образовательной программы
основного общего образования
обучающихся с интеллектуальными нарушениями
(Вариант 1)

Срок реализации программы: 5 лет

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы в 2016-2017 учебном году».

Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26).

Постановление Правительства РФ №1015 от 30.08.2013 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»

письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 года № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

примерная адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа содержит оптимальный объём сельскохозяйственных знаний и навыков, необходимых для работы в коллективных, фермерских и личных подсобных хозяйствах.

Структура рабочей программы по Физическая культура представляет собой целостный документ, включающий девять разделов: пояснительную записку; общую характеристику учебного предмета; описание места учебного предмета; основные требования к знаниям и умениям обучающихся; содержание учебного предмета; формы и методы контроля; учебно-тематическое планирование; учебно-методическое обеспечение.\

Рабочая программа по физической культуре разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-

педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи реализуемые в ходе уроков физической культуры:

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

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела:

«Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

Формы и методы работы

К специфическим принципам работы по учебному предмету «Физическая культура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебных занятий;

- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий. Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятия – фронтальный, подгрупповой, индивидуальный. На занятиях с детьми, имеющими нарушения интеллекта, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности обучающихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушением интеллекта определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений. Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением интеллекта нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

1. выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
2. выполнение движения в облегчённых условиях;
3. выполнение движения в усложнённых условиях (например, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
4. использование сопротивлений (упражнения в парах);
5. использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, и др.);
6. использование имитационных упражнений;
7. подражательные упражнения;

8. использование при ходьбе, беге - лидера;
9. использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения;
10. использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);
11. изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола), изменение внешних условий выполнения упражнений (наповышенной опоре, на мяче и т.д.);
12. изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.;
13. изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд.

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу учебного предмета «Физическая культура» можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Типы уроков:

1. Урок освоения новых знаний (имеет целью изучение и первичное закрепление новых знаний).
2. Урок закрепления знаний (имеет целью выработку умений по применению знаний).
3. Урок комплексного применения знаний (имеет целью выработку умений самостоятельно применять знания в комплексе, в новых условиях).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения учебного предмета относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах).

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6 класс

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

Достаточный уровень:

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя).
- Соблюдении требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

7 класс

Минимальный уровень:

- знание о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Достаточный уровень:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела)
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

8 класс

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знания о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание правил спортивных игр, техники выполнения двигательных действий;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- знание организаций занятий по физической культуре различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их

выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

9 класс

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- знание правил спортивных игр, техники выполнения двигательных действий;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание организаций занятий по физической культуре различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

Содержание учебного предмета

5 класс

Основные направления обучения	Содержание обучения
Основы знаний	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Значение физической культуры в жизни человека. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
Гимнастика	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.
Общеразвивающие упражнения с предметами	С гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие;
Легкая атлетика	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.
Ходьба	Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках. Ходьба в чередовании с бегом.
Бег	Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.
Прыжки	Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).
Метание	Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. Подготовка кистей рук к метанию. Броски и ловля мячей.

<p>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки точности движений)</p>	<p>Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Шаг вперед, назад, в сторону воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Слушай сигнал», «Космонавты», «Охотники и утки», «Салки», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса». «Удочка», «День и ночь», «Светофор», «Снайперы», «Слушай сигнал», «Удочка», «Найди предмет», «Прыгающие воробушки», «Воробушки и кот». «Метко в цель», «Пионербол».</p>
<p>Баскетбол</p>	<p>Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.</p>
<p>Игры зимой</p>	<p>«Снайпер», «К Деду Морозу в гости», «Меткий стрелок»</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Повороты.</p>

6 класс

Направление обучения	Содержание обучения
Основы знаний	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.
Гимнастика	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
Строевые упражнения	Построения и перестроения
Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	С гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие;
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.
Легкая атлетика	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.
Ходьба	Ходьба со сгибанием ног вперед, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба в различном темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Правильная осанка при ходьбе.
Бег	Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с

	<p>варьированием скорости. Скоростной бег.</p> <p>Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.</p>
Прыжки	<p>Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.</p> <p>Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки ввысоту с шага (с прямого разбега).</p>
Метание	<p>Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p>
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	<p>Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.</p>
Подвижные игры	<p>«Слушай сигнал», «Космонавты», «Охотники и утки», «Салки», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».</p>
Лыжная подготовка	<p>Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений. Виды подъемов и спусков. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).</p>
Баскетбол	<p>Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении.</p>
Волейбол	<p>Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности</p>

	игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.
Игры зимой	«Снайперы», «Переставь флажок», «Попади в круг».

7 класс

Основные направления обучения	Содержание обучения
Основы знаний	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.
Гимнастика	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.
Строевые упражнения	Построения и перестроения
Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками, большими и малыми мячами, большими и малыми обручами. Комплексы упражнений с набивными мячами, упражнения на преодоление сопротивления;
Легкая атлетика	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника

	<p>безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжков в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу. Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p>
Ходьба	<p>Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.</p>
Бег	<p>Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Понятие высокий и низкий старт. Челночный бег.</p>
Прыжки	<p>Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Прыжки с ноги на ногу спродвижением вперед, до 15 м.</p>
Метание	<p>Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p>
Коррекционные упражнения (для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений)	<p>Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.</p>
Подвижные игры	<p>«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».</p>
Лыжная подготовка	<p>Виды лыжных ходов (попеременный двух- шажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков.</p>
	<p>Повороты. Выполнение строевых команд с лыжами и на лыжах. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.</p>

Баскетбол	<p>Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.</p> <p>Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p>
Волейбол	<p>Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача прыжке.</p>
Игры зимой	«Вот так карусель!», «Снегурочка»

8 класс

е направления обучения	Содержание обучения
Основы знаний	<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.</p> <p>Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.</p>
Гимнастика	<p>Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p>
Строевые упражнения	Построения и перестроения.
Общеразвивающие упражнения без предметов	<p>Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и</p>

	<p>стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; Сочетание движений ног, туловища соодноименными и разноименными движениями рук. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p>
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	<p>С гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов. Комплексы с набивными мячами.</p>
Легкая атлетика	<p>Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжков высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p>
Ходьба	<p>Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.</p>
Бег	<p>Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Понятие высокий и низкий старт.</p>
Прыжки	<p>Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».</p>
Метание	<p>Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель. Броски набивного мяча.</p>

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-	Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по
---	--

<p>временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту доопределенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.</p>
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Слушай сигнал», «Космонавты», «Охотники и утки», «Салки», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса». «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу» «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Выполнение строевых команд. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 1 км за урок). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.</p>
<p>Баскетбол</p>	<p>Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками наместе на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки.</p>
<p>Игры зимой</p>	<p>«Вот так карусель!», «Снегурочка»</p>

9 класс

Основные направления обучения	Содержание обучения
Основы знаний	Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.
Гимнастика	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики
Строевые упражнения	Построения и перестроения
Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов истоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.
Общеразвивающие икорректирующие упражнения с предметами	С гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.
Легкая атлетика	Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставови мышечно-сухожильного аппарата к предстоящейдеятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетическихэстафетах.

Ходьба	Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий.
Бег	Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.
Прыжки	Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».
Метание	Броски набивного мяча. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с доставанием предметов. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Ходьба на месте под счет учителя от 10 до 15 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.
Подвижные игры	«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Слушай сигнал», «Космонавты», «Охотники и утки», «Салки», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята», «Хитрая лиса». «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки».
Лыжная подготовка	Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.
Баскетбол	Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм

	<p>учащихся. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p>
Волейбол	<p>Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p>
Игры зимой	«Вот так карусель!», «Снегурочка»

**Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов
учебной деятельности на 5 класс**

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Кол-во часов	Вид учебной деятельности
1	Основы знаний		<p style="text-align: center;">Личностные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; -принимает и использует правила поведения в коллективе, основы сотрудничества в коллективе; -идентифицирует правила поведения в семье, в школе и различает их; -положительно отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
2	Гимнастика	24	<p style="text-align: center;">Познавательные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знает правила поведения при выполнении строевых команд, правила гигиены после занятий физическими упражнениями; -выполнять команды "Налево!", "Направо!", "Кругом!"; -соблюдать интервал; -правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
3	Легкая атлетика	22	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять разновидности ходьбы; -выполнять пробежку в медленном темпе, бегать на время 60 м; -выполнять прыжок в длину -умеет чередовать ходьбу и бег умеет выполнять бросок мяча
4	Подвижные игры	10	<ul style="list-style-type: none"> -умеет играть по правилам в подвижные игры.
5	Лыжная подготовка	30	<ul style="list-style-type: none"> -знает виды лыжного спорта; - знает стойку лыжника -знает виды лыжных ходов

6	Спортивные игры	1 6	<p>-знает правила игры в баскетбол</p> <p>-умеет выполнять стойку игрока</p> <p>-знает права и обязанности игроков</p> <p>-умеет ловить и передавать мяч</p> <p>-знает общие сведения о волейболе</p>
			<p style="text-align: center;">Регулятивные УД:</p> <p>-слушает обращенную речь взрослого, воспринимает информацию на слух и выполняет несложную инструкцию;</p> <p>- соблюдает режим работы и отдыха (урок, перемена);</p> <p>- умеет входить и выходить из спортивного зала;</p> <p>-ориентироваться в пространстве спортивного зала;</p> <p>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку ит.д.); - работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;</p> <p>- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;</p> <p>-активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;</p> <p>-соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев;</p> <p>-корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;</p> <p>-передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные УД:</p> <p>- вступает в диалог, беседу с учителем на уроке;</p> <p>- вступает в контакты и работает в коллективе (учитель — ученик, ученик — ученик, ученик — класс, учитель- класс); - использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <p>-слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>-формулирует элементарные обращения к взрослому (с просьбой, вопросом и т.д.); - слышит просьбы и обращения взрослого и выполняет элементарные требования на уроке;</p> <p>-проявляет интерес к общению со взрослым;</p> <p>-сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;</p> <p>-умеет договариваться и изменять свое поведение в соответствии с</p>

			объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими. ИТОГО: 102
--	--	--	--

**Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов
учебной деятельности на 6 класс**

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Кол-во часов	Вид учебной деятельности
1	Основы знаний		Личностные УД: -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; -принимает и использует правила поведения в коллективе, основы сотрудничества в коллективе; -идентифицирует правила поведения в семье, в школе и различает их; -положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
2	Гимнастика	24	Познавательные УД: -знает комплексы общеразвивающих упражнений без предметов -знает комплексы общеразвивающих упражнений с предметами -умеет выполнять построения и перестроения -умеет выполнять упражнения на равновесие;
3	Легкая атлетика	22	-знает разновидности ходьбы - выполняет прыжок в длину -бегает с различной скоростью -метает малый мяч на дальность -выпрыгивает и спрыгивает с препятствий
4	Подвижные игры	10	-умеет играть по правилам в подвижные игры.

5	Лыжная подготовка	30	<ul style="list-style-type: none"> -умеет выполнять строевые команды слыжами/ на лыжах -умеет выполнять повороты на лыжах -умеет передвигаться на лыжах -знает виды лыжного спорта; -знает виды подъемов и спусков.
6	Спортивные игры	16	<ul style="list-style-type: none"> -знает правила игры в баскетбол -умеет выполнять стойку игрока -знает права и обязанности игроков -умеет ловить и передавать мяч -знает общие сведения о волейболе -умеет выполнять ведение мяча на месте -знает расстановку и перемещение игроков в волейболе
			<p style="text-align: center;">Регулятивные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -слушает обращенную речь взрослого, воспринимает информацию на слух и выполняет несложную инструкцию; - соблюдает режим работы и отдыха (урок, перемена); - умеет входить и выходить из спортивного зала; -ориентироваться в пространстве спортивного зала; адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку ит.д.); - работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) <li style="padding-left: 40px;">и организовывать рабочее место; - принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; -активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; -соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев; -корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов; -передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения. <p style="text-align: center;">Коммуникативные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступает в диалог, беседу с учителем на уроке; - вступает в контакт и работает в коллективе (учитель — ученик, ученик — ученик, ученик — класс, учитель- класс); - использует принятые ритуалы социального взаимодействия содноклассниками и учителем;

			<p>-слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;</p> <p>-формулирует элементарные обращения к взрослому (с просьбой, вопросом и т.д.); - слышит просьбы и обращения взрослого и выполняет элементарные требования на уроке;</p> <p>-проявляет интерес к общению со взрослым;</p> <p>- сотрудничает со взрослыми сверстниками в разных социальных ситуациях;</p>
			<p>-умеет договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.</p>
	ИТОГО:	102	

Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов учебной деятельности на 7 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета Раздел	Кол-во часов	Вид учебной деятельности
1	Основы знаний		<p align="center">Личностные УД:</p> <p>-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>-принимает и использует правила поведения в коллективе, основы сотрудничества в коллективе;</p> <p>-идентифицирует правила поведения в семье, в школе и различает их;</p> <p>-положительное отношение к окружающей действительности, готовность к взаимодействию с ней и эстетическому ее восприятию.</p>

2	Гимнастика	24	<p>Познавательные УД:</p> <p>-знает комплексы общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>-знает комплексы общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>-умеет выполнять построения и перестроения</p> <p>-умеет выполнять упражнения наравноресие;</p>
3	Легкая атлетика	22	<p>-выполнять высокий старт; прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две; метать малый мяч с места правой и левой рукой.</p> <p>--знает разновидности ходьбы</p>
			<p>- выполняет прыжок в длину</p> <p>-бегает с различной скоростью</p> <p>-метает малый мяч на дальность</p> <p>-выпрыгивает и спрыгивает с препятствий</p>
4	Подвижные игры	10	-самостоятельно играть в простейшие игры под контролем учителя.
5	Лыжная подготовка	30	<p>-выполнять спуск в основной стойке; проходить на лыжах до 1 км</p> <p>-умеет выполнять строевые команды слыжами/ на лыжах</p> <p>-умеет выполнять повороты на лыжах</p> <p>-умеет передвигаться на лыжах</p> <p>-знает виды лыжного спорта;</p> <p>-знает виды подъемов и спусков.</p>
6	Спортивные игры	16	<p>-знает правила игры в баскетбол</p> <p>-умеет выполнять стойку игрока</p> <p>-знает права и обязанности игроков</p> <p>-умеет ловить и передавать мяч</p> <p>-знает общие сведения о волейболе</p> <p>-умеет выполнять ведение мяча на месте</p> <p>-знает расстановку и перемещение игроков в волейболе</p> <p>-умеет выполнять прием мяча снизу</p> <p>-умеет выполнять верхнюю передачу</p>

			<p style="text-align: center;">Регулятивные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -слушает обращенную речь взрослого, воспринимает информацию на слух и выполняет несложную инструкцию; - соблюдает режим работы и отдыха (урок, перемена); - умеет входить и выходить из спортивного зала; -ориентироваться в пространстве спортивного зала; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку и т.д.); - работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) иорганизовывать рабочее место; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; -активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; -соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев; -корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов; -передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения. <p style="text-align: center;">Коммуникативные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступает в диалог, беседу с учителем на уроке; - вступает в контакт и работает в коллективе (учитель — ученик, ученик — ученик, ученик — класс, учитель- класс); - использует принятые ритуалы социального взаимодействия содноклассниками и учителем; -слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; -формулирует элементарные обращения к взрослому (с просьбой, вопросом и т.д.); - слышит просьбы и обращения взрослого и выполняет элементарныетребования на уроке; -проявляет интерес к общению со взрослым; -сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -умеет договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях - взаимодействия с окружающими. <p>ИТОГО: 102</p>
--	--	--	---

**Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов
учебной деятельности на 8 класс**

№ п/п	Содержание учебногпредмета Раздел	Кол-вочасов	Вид учебной деятельности
1	Основы знаний		<p align="center">Личностные УД:</p> <p>-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;</p> <p>-принимает и использует правила поведения в коллективе, основы сотрудничества в коллективе;</p> <p>-идентифицирует правила поведения в семье, в школе и различает их;</p> <p>-положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому восприятию.</p>
2	Гимнастика	24	<p align="center">Познавательные УД:</p> <p>-знает комплексы общеразвивающих упражнений без предметов</p> <p>-знает комплексы общеразвивающих упражнений с предметами</p> <p>-умеет выполнять построения и перестроения</p> <p>-умеет выполнять упражнения на равновесие;</p>
3	Легкая атлетика	22	<p>-выполнять высокий старт; прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на две; метать малый мяч с места правой и левой рукой.</p> <p>--знает разновидности ходьбы</p> <p>- выполняет прыжок в длину</p> <p>-бегает с различной скоростью</p> <p>-метает малый мяч на дальность</p> <p>-выпрыгивает и спрыгивает с препятствий</p>
4	Подвижные игры	10	<p>-самостоятельно играть в простейшие игры под контролем учителя.</p>

5	Лыжная подготовка	30	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять спуск в основной стойке;проходить на лыжах до1 км -умеет выполнять строевые команды слыжами/ на лыжах -умеет выполнять повороты на лыжах -умеет передвигаться на лыжах -знает виды лыжного спорта; -знает виды подъемов и спусков.
6	Спортивные игры	16	<ul style="list-style-type: none"> -знает правила игры в баскетбол -умеет выполнять стойку игрока -знает права и обязанности игроков -умеет ловить и передавать мяч -знает общие сведения о волейболе -умеет выполнять ведение мяча на месте -знает расстановку и перемещение игроков в волейболе -умеет выполнять прием мяча снизу -умеет выполнять верхнюю передачу
			<p style="text-align: center;">Регулятивные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -слушает обращенную речь взрослого,воспринимает информацию на слух и выполняет несложную инструкцию; - соблюдает режим работы и отдыха (урок, перемена); - умеет входить и выходить из спортивного зала; -ориентироваться в пространстве спортивного зала; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку ит.д.); - работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) иорганизовывать рабочее место; - принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; -активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; -соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами,

			<p>принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев;</p> <p>-корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов;</p> <p>-передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступает в диалог, беседу с учителем на уроке; - вступает в контакт и работает в коллективе (учитель — ученик, ученик — ученик, ученик — класс, учитель- класс); - использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; -слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; -формулирует элементарные обращения к взрослому (с просьбой, вопросом и т.д.); - слышит просьбы и обращения взрослого и выполняет элементарные требования на уроке; -проявляет интерес к общению со взрослым; -сотрудничает со взрослыми сверстниками в разных социальных ситуациях; -умеет договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
	ИТОГО:	102	

**Тематическое планирование учебного предмета с определением основных видов
учебной деятельности на 9 класс**

№ п/п	Содержание учебногпредмета Раздел	Кол-во часов	Вид учебной деятельности
1	Основы знаний		<p align="center">Личностные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; -принимает и использует правила поведения в коллективе, основы сотрудничества в коллективе; -идентифицирует правила поведения в семье, в школе и различает их; -положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.
2	Гимнастика	24	<p align="center">Познавательные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -знает комплексы общеразвивающих упражнений без предметов -знает комплексы общеразвивающих упражнений с предметами -умеет выполнять построения и перестроения -умеет выполнять упражнения на равновесие;
3	Легкая атлетика	22	<ul style="list-style-type: none"> -умеет прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой или двумя ногами с места и мягко приземляясь на две ноги; -метать малый мяч с места правой и левой рукой. -знает разновидности ходьбы - выполняет прыжок в длину -бегает с различной скоростью -метает малый мяч на дальность -умеет стартовать с высокого и низкого старта
4	Подвижные игры	10	<ul style="list-style-type: none"> -самостоятельно играть в простейшие игры под контролем учителя.

5	Лыжная подготовка	3 0	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять спуск в основной стойке;проходить на лыжах до3 км -умеет выполнять строевые команды слыжами/ на лыжах -умеет выполнять повороты на лыжах -умеет передвигаться на лыжах -знает виды лыжного спорта; -знает виды подъемов и спусков.
6	Спортивные игры	1 6	<ul style="list-style-type: none"> -знает правила игры в баскетбол -умеет выполнять стойку игрока -знает права и обязанности игроков -умеет ловить и передавать мяч -знает общие сведения о волейболе -умеет выполнять ведение мяча на месте -знает расстановку и перемещениеигроков в волейболе -умеет выполнять прием мяча снизу -умеет выполнять верхнюю передачу -умеет выполнять верхнюю прямуюподачу
			<p style="text-align: center;">Регулятивные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> -слушает обращенную речь взрослого,воспринимает информацию на слух и выполняет несложную инструкцию; - соблюдает режим работы и отдыха (урок, перемена); - умеет входить и выходить из спортивного зала; -ориентироваться в пространстве спортивного зала; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку ит.д.); - работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) иорганизовывать рабочее место; - принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; -активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

			<p>-соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности,оценивать ее с учетом предложенных критериев;</p> <p>-корректировать свою деятельность сучетом выявленных недочетов;</p> <p>-передвигаться по школе, находить свойкласс, другие необходимые помещения.</p> <p style="text-align: center;">Коммуникативные УД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вступает в диалог, беседу с учителем на уроке; - вступает в контакт и работает в коллективе (учитель — ученик, ученик — ученик, ученик — класс, учитель- класс); - использует принятые ритуалы социального взаимодействия содноклассниками и учителем; -слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видахдеятельности и быту; -формулирует элементарные обращения к взрослому (с просьбой, вопросом и т.д.); - слышит просьбы и обращения взрослого и выполняет элементарныетребования на уроке; -проявляет интерес к общению со взрослым; -сотрудничает со взрослыми исверстниками в разных социальных ситуациях; -умеет договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях <p>взаимодействия с окружающими.</p>
	ИТОГО:	102	

Характеристика контрольно-измерительных материалов учебного предмета

5 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 5 класса должны: **иметь представление:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
- как бежать по изогнутой дистанции.;
- правила игры в баскетбол.

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- координировать движения рук и ног при беге по повороту;
- свободное катание до 200 - 300м;
- прохождение на лыжах в быстром темпе до 100м;
- играть в подвижные игры;
- выполнять строевые упражнения.

6 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 6 класса должны: **иметь представление:**

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну под два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;
- соблюдать дистанцию в движении;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- выполнять передачу от груди; вести мяч одной рукой и попеременно; бросать мяч в корзину двумя руками снизу с места;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

7 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 7 класса должны: **иметь представление:**

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в баскетбол, волейбол;
- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований.

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

8 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 8 класса должны: **знать и иметь представление:**

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- что такое фигурная маршировка, требования к строевому шагу;
- фазы опорного прыжка;
- как правильно проложить учебную лыжню;
- знать температурные нормы для занятий на лыжах.

уметь:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом.
- выполнять ведение мяча в беге.
- выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и

расстояния.

- выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

9 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета

«Физическая культура» учащиеся 9 класса должны: **знать и иметь представление:**

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов;
- что значит "тактика игры", роль судьи.
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования; - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- пробежать в медленном темпе 12-15 мин;
- бегать на короткие дистанции 100, 200 м; на среднюю дистанцию 800 м;
- выполнять метание малого мяча с полного разбега на дальность в коридор 10 м, в обозначенное место;
- выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по правилам;

Критерии оценивания предметных результатов учебного предмета При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Учащимся первого класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;

□

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3». Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Оценка «2» не выставляется.

В 5-12 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Но для учащихся 5-

12 классов коррекционной школы возрастных нормативов нет. Поэтому определяются приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствуются ими в работе. Таким образом учащиеся делятся на три группы по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной подготовленности. В целях контроля в 5-12 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, 60м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность и сгибанию рук в упоре лежа. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Инструментарий для проверки прохождения программного материала.

1. Бег 30метров:

Выполняется на спортивной площадке. При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вес тела, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции. Для извлечения наибольшей скорости по ходу забега необходимо, чтобы стопа на протяжении всей дистанции занимала верное положение во время бега. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники. Основная идея данной техники заключается в том, что с землей будет взаимодействовать только носок и лишь верхняя часть стопы. Ни в

кчем случае не следует полностью становиться на ногу, так как подобного рода движения замедляют стартовую скорость и общее продвижение по дистанции.

Ошибки:

- 1) Начало бега, до сигнала учителя.
- 2) Остановка на финишной линии
- 3) Заступ за линию старта

В связи с тем, что дети с ОВЗ в большинстве случаев не могут уложиться в общепринятые нормативы, принято считать, что наилучший результат в группе оценивается на (отлично) и соответственно является эталонным результатом для остальной группы, к которому нужно стремиться и пытаться его превзойти.

2. Прыжок в длину с места:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

3. Бег 60 метров:

Выполняется на спортивной площадке. При беге на 60 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вес тела, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции. Для извлечения наибольшей скорости по ходу забега необходимо, чтобы стопа на протяжении всей дистанции занимала верное положение во время бега. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники.

Основная идея данной техники заключается в том, что с землей будет взаимодействовать только носок и лишь верхняя часть стопы. Ни в коем случае не следует полностью становиться на ногу, так как подобного рода движения замедлят стартовую скорость и общее продвижение по дистанции.

Ошибки:

- 1) Начало бега, до сигнала учителя.
- 2) Остановка на финишной линии
- 3) Заступ за линию старта

4. Метание малого мяча на дальность

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

5. Сгибание рук в упоре лежа

Выполняющий упражнение принимает упор лежа на почти прямых руках, по готовности, учащийся начинает сгибать руки, опуская корпус к полу, затем выпрямляет руки возвращаясь в исходное положение. Засчитывается максимальное количество повторений за одну попытку. Время выполнения неограничено.

Ошибки:

- 1) Слабое сгибание рук
- 2) Провисание живота и прогиб спины
- 3) Пальцы рук направлены не прямо

