**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Новомитропольская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на метод совете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  « ». | «Согласовано»  Заместитель директора по  УВР МБОУ «НСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Хлебникова В.Н.  « » 20 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ  «Новомитропольская СШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е. И. Ануфриев  Приказ №. 20 г.  « ». |

**Адаптированная рабочая учебная программа**

**Физическая культура, 5-9 класс**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

наименование учебного предмета (курса)

**основное общее образование**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ступень образования)

**5лет**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

Разработана на основе примерной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 5-9класс

Под редакцией В. В. Воронковой.- М.: Просвещение, 2014г:

( наименование программы)

Анатолий Яковлевич Егоров

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

с. Новомитрополька

**Пояснительная записка.**

На основании медицинского заключения – (легкая умственная отсталость) рабочая программа по физической культуре составлена на 510 часов (по 3 часа в неделю с 5 по 9 классы) на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./под.ред. В.В.Воронковой .-М.:Просвещение, 2006.
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 28 декабря 2018

№ 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при имеющих государственную аккредитацию образовательных программ».

1. Учебный план МБОУ « Новомитропольская средняя школа»

**Цели и задачи реализации программы.**

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

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

Следует отметить, что среди обучающихся VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

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

**Целью** физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными**задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
* коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
* воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
* содействие военно-патриотической подготовке.

**Тематический план**

**5класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Часы** |
| **Гимнастика с**  **Основами акробатики** | **21** |
| **Легкая атлетика** | **27** |
| **Лыжная подготовка** | **24** |
| **Спортивные игры** | **30** |
| **Итого:** | **102** |

**6класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Часы** |
| **Гимнастика с**  **Основами акробатики** | **21** |
| **Легкая атлетика** | **27** |
| **Лыжная подготовка** | **24** |
| **Спортивные игры** | **30** |
| **Итого:** | **102** |

**7класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Часы** |
| **Гимнастика сосновами**  **акробатики** | **21** |
| **Легкая атлетика** | **27** |
| **Лыжнаяподготовка** | **24** |
| **Спортивные игры** | **30** |
| **Итого:** | **102** |

**8класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Часы** |
| **Гимнастика с**  **Основами акробатики** | **21** |
| **Легкая атлетика** | **27** |
| **Лыжная подготовка** | **24** |
| **Спортивные игры** | **30** |
| **Итого:** | **102** |

**9класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел программы** | **Часы** |
| **Гимнастика с**  **Основами акробатики** | **21** |
| **Легкая атлетика** | **27** |
| **Лыжная подготовка** | **24** |
| **Спортивные игры** | **30** |
| **Итого:** | **102** |

**Содержание программы учебного курса**

5 класс

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: Упражнения на осанку.

Упражнения с удержанием груза (150—200г ) на голове; лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево- вправо.

Дыхательные упражнения. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц: Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и. ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо—1мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3—4 раза со скакалкой. С набивными мячами Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз);движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.

1. Упражнения на гимнастической стенке

Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед- назад, держась руками за рейкуна высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

1. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка в перед(для сильных—назад)."Шпагат" с опорой руками о пол.

1. Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад —соскок.

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

1. Переноска груза и передача предметов

Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до15м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до4кг. Переноска гимнастического бревна (8учениками). Передача флажков (6—8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот

1. Лазание и перелезание

Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке(мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево—для мальчиков ,а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

1. Равновесие

Равновесиеналевой(правой)ногенагимнастическойскамейкеинарейкегимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскок и с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переход и в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает

1. Опорный прыжок

Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90°. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку (ногу).

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

Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба "змейкой" и по диагонали с поворотами у ориентира.

Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений руки ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами.

Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5,10,15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа.

Легкая атлетика

1. Ходьба

Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

1. Бег

Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках30—50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 —40 см)! Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3—6раз); бег на отрезке 60 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500м.

1. Прыжки.

Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

5.Метание.

Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга — 50 см, второго 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий

Передвижение на лыжах попеременным двушажным ходом, передвижение на скорость на расстояниедо100м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов;

Повороты переступанием в движении;

Подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м;

игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые",

эстафеты. Преодолеть на лыжах1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры

1. Пионербол

Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

1. Баскетбол

Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок).Упражнения с набивными мячами весом до1кг.Прыжки со скакалкой до1мин. Выпрыгивание вверх (до8—15раз).

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Коррекционные

"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели"

1. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".

1. С бегом на скорость

"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты сбегом.

1. С прыжками в высоту, длину

"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".

1. С метанием мяча на дальность и в цель

"Сильный бросок"; "Попади в цель".

1. С элементами пионербола и волейбола

"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".

1. С элементами баскетбола
2. "Перестрелки"; "Защита укреплений Игры на снегу, льду "Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед", ;"Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.
3. класс

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три». Повороты направо, налево при ходьбе на мелете. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!», ходьба «змейкой», против ходом.

1. 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.

1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с 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, 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 (вес 3 кг). 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.

1. Упражнения на гимнастической стенке

Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно Различные взмахи (см.5—6класс)

1. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком —строгий контроль со стороны учителя.

1. Простые и смешанные висы и упоры

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь

1. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика).

1. 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).

1. Равновесие

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение в двоем при встрече на

гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80см). 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—80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно).

Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. 2—3 быстрых шага на носках пo бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4шага "галопа" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот на лево (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 в перед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно.

1. 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).

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

Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и 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—20м). 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.

Легкая атлетика

1. Ходьба

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

1. Бег

Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 140 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—l000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4препятствий. Встречные эстафеты.

1. Прыжки.

Запрыгивания на препятствия высотой 60—80см. во время бега, прыжки в верх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Много скоки 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"; перевод через планку.

5.Метание.

Метание набивного мяча весом 2—3 кг 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 покоридору10м.

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полу елочкой", "полу лесенкой". 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»

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте 5 после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения в передв стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

1. 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 в перед, 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 Подвижные игры и игровые упражнения

1. Коррекционные

"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название"

1. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".
2. С бегом на скорость «Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.
3. С прыжками в высоту, длину «Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".
4. С метанием мяча на дальность и в цель «В четыре стойки"; "Ловкие и меткие".
5. С элементами пионербола и волейбола "Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".
6. С элементами баскетбола

"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".

1. Игры на снегу, льду "Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".
2. класс

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в 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.

1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: Упражнения на осанку

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с 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, пригрев баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы само расслабления 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.

1. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

С 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. С 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.

1. 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.

1. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

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).

1. Простые и смешанные висы и упоры

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

1. Переноска груза и передача предметов

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

1. Лазание и перелезание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения в право-влево.

1. 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 (высота90-100см). Полу шпагат 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)—полу шпагат—встать на левую(правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галопа" слевой — два шага "галопа" справой—прыжком упор присев, руки в низ — поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага в лево(вправо) — полу присед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

1. 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 переход 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.

1. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве ,быстрота реакций, ифференциация 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 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, общеразвивающих 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 за10,15,20с.

Легкая атлетика

1. Ходьба

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

1. Бег

Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м 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. Эстафета4по100м. Бег100м с преодолением 5 препятствий.

1. Прыжки.

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх и с 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 "согнувноги"; 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

5.Метание.

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

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 двушажный 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). Игры на лыжах: "Переставь флажок", "Попади в круг", "Кто быстрее".

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняяпрямаяподача.Прямойнападающийударчерезсетку(ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки(3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Много скоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6— 3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2— 3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

1. 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

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Коррекционные "Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения"
2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием "Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".
3. С бегом на скорость "Сборкартошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты
4. С прыжками в высоту, длину "Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".
5. С метанием мяча на дальность и в цель "Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер
6. С элементами пионербола и волейбола "Ловкая подача"; "Пассовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.
7. С элементами баскетбола "Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".
8. Игры на снегу, льду "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".

8, 9 класс

Гимнастика.

1. 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).

1. 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 само расслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Переходы из упора лежа и снова в различным положением рук (на пояс, наголову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

1. 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 с 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 бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

1. 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).

1. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

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 в право-налево в упор на правое- левое колено (сильным—в упор присев).

1. 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.

1. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

1. Равновесие

Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в 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.

1. Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда,расстояниямостикаоткозла,коня.Прыжокбокомчерезконясручкамиидругиеснаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, встать 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°.

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

Поочередные одно направленные 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 руки ног: правая рука в сторону —правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные раз ненаправленные движения руки 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 мот 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.

Легкая атлетика

1. Ходьба

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

1. Бег

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4по 200м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики—1000м; девушки —800м.

1. 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).

1. Метание.

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

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 1 км на время.

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

1. 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.

1. Теннис

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (с крестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Подвижные игры и игровые упражнения

1. С бегом на скорость "Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты сбегом.
2. С прыжками в высоту, длину "Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".
3. С метанием мяча на дальность и в цель "Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".
4. С элементами пионербола и волейбола "Сигнал"; "Точно вкруг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.
5. С элементами баскетбола. Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".
6. Игры на снегу, льду Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца".

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

Правильно выполнять комплексы УГ.

2. Контролировать режим нагрузок по внешним признакам.

3. Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр.

4. Выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч, бегать на скорость.

5. Выполнять упражнения по инструкции учителя.

6. Отрабатывать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке.

7. Формировать и развивать навыки самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

8. Передвигаться на лыжах.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учётдвигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности последующимкритериям,адаптированнымдляобучающихся.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | | |
|  | **6класс** | Мальчики | | | Девочки | | | |
| «5» | «4» | «3» | | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег30м(с) | 4.8 | 5.3 | 5.8 | | 5.1 | 5.6 | 5.9 |
| 2 | Бег60м(с) | 9.8 | 10.4 | 11.1 | | 10.3 | 10.0 | 11.2 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 360 | 330 | 270 | | 330 | 280 | 230 |
| 4 | Прыжок в высоту (см) | 115 | 110 | 90 | | 110 | 100 | 85 |
| 5 | Метание мяча (50г)(м) | 36 | 29 | 21 | | 23 | 18 | 15 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 7 | 5 | 4 | | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | | 17 | 14 | 9 |
| 8 | Бег на лыжах 1км (мин,с) | - | - | - | | - | - | - |
| 9 | Бег на лыжах 3км (мин,с) | Без учета времени | | | | | | |
| 10 | Бег на лыжах 2км (мин,с) | 14.0 | 14.3 | 15.0 | | 14.3 | 15.0 | 15.3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольныеупражнения | Нормативы | | | | | |
|  | **7класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег30м(с) | 4.6 | 5.1 | 5.7 | 4.9 | 5.2 | 5.8 |
| 2 | Бег60м(с) | 9.4 | 10.2 | 11.0 | 9.8 | 10.4 | 11.2 |
| 3 | Прыжок вдлину (см) | 380 | 350 | 290 | 350 | 300 | 240 |
| 4 | Прыжок в высоту (см) | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| 5 | Метание мяча (50г)(м) | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 8 | 5 | 4 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 19 | 15 | 11 |
| 8 | Бег на лыжах 1км( мин,с) | - | - | - | - | - | - |
| 9 | Бег на лыжах 3км(мин,с) | Без учета времени | | | | | |
| 10 | Бег на лыжах 2км(мин,с) | 13.0 | 14.0 | 14.3 | 140 | 14.3 | 15.0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|  | **8класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег30м(с) | 4.5 | 5.0 | 5.6 | 4.8 | 5.1 | 5.9 |
| 2 | Бег60м(с) | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 410 | 370 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| 4 | Прыжок в высоту (см) | 130 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| 5 | Метание мяча (50г)(м) | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 9 | 7 | 5 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса  лежа | - | - | - | 21 | 18 | 14 |
| 8 | Бег нал ыжах 1км (мин,с) | - | - | - | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|  | **9класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег30м(с) | - | - | - | - | - | - |
| 2 | Бег60м(с) | 8.4 | 9.2 | 10.0 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 3 | Прыжок в длину (см) | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| 4 | Прыжок в высоту (см) | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 5 | Метание мяча (50г)(м) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса | 10 | 8 | 7 | - | - | - |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | - | - | - | 20 | 15 | 10 |
| 8 | Бег на лыжах 1км (мин,с) | - | - | - | - | - | - |

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

1. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.
2. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.редВ.В.Воронковой .-М.:Просвещение, 2006.
3. Физическая культура 5-6-7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М. Я. Виленского.

3. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2013г.

4. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.

1. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.