

Государственное общеобразовательное учреждение Ярославской области
«Ярославская школа-интернат № 7»

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
от «31» августа 2020 года
№ 01.08 – 81

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
7-9 классы
(адаптированные)

Составитель:
Медведев В.В.,
учитель высшей категория

г. Ярославль
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 7 – 9 классов для детей имеющих нарушения слуха и интеллектуальными нарушениями составлена на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Нормы Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон), представленные в статье 28 Закона «Компетенция, права, обязанности и ответственность образовательной организации»;
2. ФБУП (Приказ Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»);
3. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1-4 классы./ Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений: – 9 классы. Под ред. В.В. Воронковой. Москва: Гуманитарный издательский центр «Владос»;
4. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида (авторы: К.Г. Коровин, А.Г. Зикеев, Л.И. Тигранова, И.Г. Багрова и др.);
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений I вида (авторы Т.С. Зыкова, М.А. Зыкова и др.).
6. Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
7. Методическими рекомендациями по вопросам внедрения федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»).

Вид образовательной программы – базовая.

Программа по физической культуре для слабослышащих детей с интеллектуальными нарушениями построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития слабослышащих учащихся.

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

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта 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 слабослышащих детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Следует отметить, что среди специальной (коррекционной) школы II вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает 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.

Место учебного предмета «Физическая культура»

На изучение предмета «Физическая культура» в 7 - 9 классах отводится 3 часа в неделю, что соответствует 102 часам в год.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

Уровни	
Минимальный	Достаточный
знание правил безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию; перестроение из колонны по одному в колонну по два; значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега; упрощённые правила соревнований и правила игр; знание прав и обязанностей игроков во время игр; умение подавать команды при выполнении нескольких общеразвивающих упражнений; выполнение команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!" (с помощью учителя); выполнение опорного прыжка способом "согнув ноги" (напрыгивание на козла в упор присев); выполнение передвижения, подтягивание на гимнастической стенке; выполнение метания малого мяча на дальность с места; толкание мяча с места; выполнение простейших комбинаций на скамейке с мячом; прохождение в умеренном темпе 20—30 мин; выполнение бега по дистанции на скорость; предупреждение травм; выполнение правил игр.	знание правил безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию; приемы закаливания во все времена года; перестроение из колонны по одному в колонну по два; значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу; правила соревнований и правила игр; знание прав и обязанностей игроков во время игр; умение подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений; различение и правильное выполнение команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнение опорного прыжка способом "согнув ноги"; различение фазы опорного прыжка; выполнение передвижения, подтягивание на гимнастической стенке; выполнение метания малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места; выполнение простейших комбинаций на скамейке с мячом; прохождение в быстром темпе 20—30 мин; выполнение стартового разгона с плавным переходом в бег; выполнение висов на турниках, подтягиваний разными хватами, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, отжиманий на брусьях. Увеличение количества повторений в поднимание туловища из положения лежа на спине; предупреждение травм; выполнение правил игр.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

Уровни	
Минимальный	Достаточный

знание правил безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля; выполнение фигурной маршировки; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами (с помощью учителя); фазы опорного прыжка; приемы закаливания во все времена года; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс (с помощью учителя); соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе; выполнение движений и воспроизведение их с заданной амплитудой без контроля зрения (с помощью учителя); изменение направления движения по команде; выполнение опорного прыжка через козла с прямым приземлением; выполнение простых комбинаций на гимнастической стенке; проведение анализа выполненного движения (с помощью учителя); пробегание с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнение прыжка в длину, высоту, метание, толкание мяча; управление своими эмоциями, эффективное взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывание первой помощи при травмах и несчастных случаях (с помощью учителя).	правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля; что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка; приемы закаливания во все времена года; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс; соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений в ходьбе; выполнение движений и воспроизведение их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменение направления движения по команде; выполнение опорного прыжка через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»; выполнение комбинаций на гимнастической стенке; проведение анализа выполненного движения; пробегание с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнение прыжка в длину, высоту, метание, толкание мяча; увеличение количества повторений в подтягиваниях, отжиманиях от пола и на брусьях, поднимание туловища из положения лежа на спине. управление своими эмоциями, эффективное взаимодействие со взрослыми и сверстниками, владение культурой общения; соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывание первой помощи при травмах и несчастных случаях.
--	--

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Уровни

Минимальный	Достаточный
знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; 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; понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация; демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье,); определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя); выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам	представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; 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; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; 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), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.	правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении по подвижных и спортивных игр; сдача нормативов ГТО.
--	--

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В этом разделе представлены результаты освоения программного материала по учебному предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Программа по физкультуре для 7-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры и игровые упражнения. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

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

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребёнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя-стоя, даются упражнения в исходных положениях лёжа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

В связи с затруднениями в пространственно – временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании – эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Как альтернатива, игры и игровые упражнения включены программу прохождения третьего часа на уроках физкультуры.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30, 60, 100 м; прыжок в длину с места; бросок набивного мяча (1 кг) из – за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь; прыжки через короткую скакалку (кол – во раз за 1 мин.); поднимание туловища (кол – во раз за 30 сек.); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре – мае.

№	Название раздела	Краткое содержание раздела / темы
1.	Гимнастика	<i>Строевые упражнения</i> <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов</i> <i>Упражнения на осанку</i> <i>Дыхательные упражнения</i> <i>Упражнения в расслаблении мышц</i> <i>Основные положения движения головы, конечностей, туловища</i> <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах</i> <i>Упражнения на гимнастической стенке</i> <i>Элементы акробатических упражнений</i> <i>Простые и смешанные висы и упоры</i> <i>Переноска груза и передача предметов</i> <i>Лазание и перелезание</i> <i>Равновесие</i> <i>Опорный прыжок</i> <i>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений</i>
2.	Лёгкая атлетика	<i>Ходьба</i> <i>Бег</i> <i>Прыжки</i> <i>Метание</i>
3.	Спортивные и подвижные игры	<i>Пионербол</i> <i>Волейбол</i> <i>Баскетбол</i> <i>Подвижные игры и игровые упражнения</i> <i>Коррекционные</i>
4	Лыжная подготовка	<i>Совершенствование хода</i> <i>Одновременный ход</i> <i>Совершенствование торможения</i> <i>Подъем</i> <i>Передвижение</i> <i>Лыжные эстафеты</i> <i>Игры на лыжах и санках</i>

Формы организации учебных занятий и основных видов деятельности обучающихся:

- индивидуальная;
 - фронтальная;
 - групповая.
- Типы уроков:
- вводный;
 - изучения нового материала;
 - закрепления знаний;
 - обобщения и систематизации знаний;
 - проверки и оценки знаний;
 - коррекционный урок;
 - комбинированный урок;

- нетрадиционные уроки.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- *здоровьесберегающие технологии* - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- *личностно-ориентированное и дифференцированное обучение* - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- *информационно-коммуникационные технологии*.

Критерии оценки обучающихся:

Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оценивается по 5 бальной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учёт осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физической подготовленности и здоровья.

Текущий учёт – это учёт показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнение программы, а также учёт данных врачебного контроля и выполнение учебных нормативов.

Итоговая оценка- за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Учитель имеет право, как повышать, так и понижать нормативы, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, учитывать его отношение к предмету, соблюдение норм ЗОЖ.

Возможно увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 7 классе

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре	Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы.
2.	Гимнастика с основами акробатики	
	Строевые упражнения	Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шеренжном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!», ходьба «змейкой», противоходом
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов	Упражнения 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
	Упражнения на осанку	Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

	Дыхательные упражнения Упражнения в расслаблении мышц Основные положения движения головы, конечностей, туловища Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах. 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 поднятие 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. 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 приседания. Натянуть скакалку. Стоя на ней. Лежа на животе, прогиб назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаг, 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, перешагивания через скамейку. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс) Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком — строгий контроль со стороны учителя. 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 Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика). Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту в 4-4 (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке.
	Упражнения на гимнастической стенке	
	Элементы акробатических упражнений	Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат — количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).
	Простые и смешанные висы и упоры	Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70—80 см). Бег по коридору шириной 10—15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.
	Переноска груза и передача предметов	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 по бревну. Ходьба со взмахами левой (правой) рукой с хлопками под ногой (руки в стороны). 3—4 шага "галопом" с левой (правой) ноги. Взмахом левой (правой) ноги поворот налево (направо) на поворот
	Лазание и перелезание	

	Равновесие Опорный прыжок Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	90° и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом ноги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно. 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). 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—20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10,15,20 с. Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5,10,15 с (поднятием руки), отметить победителя.
3.	Лёгкая атлетика	
	Ходьба Бег	Ходьба (10 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). 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—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные

	Прыжки Метание	эстафеты. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. во время бега, прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); Движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; перевод через планку. 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 по коридору 10 м.
4	Спортивные и подвижные игры	
	Волейбол Баскетбол Подвижные игры и игровые упражнения	Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и 5 после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам 1. Коррекционные "Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название" 2. С элементами общеразвивающих упражнений,

		лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием "Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее". 3. С бегом на скорость Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу. 4. С прыжками в высоту, длину Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено". 5. С метанием мяча на дальность и в цель В четыре стойки"; "Ловкие и меткие". 6. С элементами пионербола и волейбола "Перебросить в круг"; "Сохрани стойку". 7. С элементами баскетбола "Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану". 8. Игры на снегу, льду "Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".
5	Лыжная подготовка	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цел

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре	
2.	Гимнастика с основами акробатики	
	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.
	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 г/скамейке боком с грузом на голове.
	Дыхательные упражнения	Регулировка дыхания после длительных пробежек,

	Упражнения в расслаблении мышц Основные положения движения головы, конечностей, туловища Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах Упражнения на гимнастической стенке Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Простые и смешанные висы	при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. 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. <i>С гимнастическими палками.</i> Из исходного положения —палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием. <i>Со скакалками.</i> Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой(скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. <i>С набивными мячами.</i> 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). Подтягивания разными хватами, сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу с изменением ширины упора, выпрыгивания из низкого приседа, выпады вперед, назад в стороны, уголок в упоре на стойках или на брусках. 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 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). Девочки: из упора на нижней жерди опускание
--	---	--

и упоры	вперед в вис присев.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.
Лазание и перелезание	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.
Равновесие	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.
Опорный прыжок	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату
Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений	Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. 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

		за 10,15, 20 с.
3.	Лёгкая атлетика	
	Ходьба	Ходьба на скорость (до 10 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50 до 100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.
	Бег	Бег в медленном темпе 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. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.
	Прыжки	Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка.
	Метание	Броски набивного мяча 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 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.
4.	Спортивные и подвижные игры	
	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. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. 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

	Баскетбол	после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15—20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.
5	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 "Сбор картошки"; "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"; "Пасовка 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".
6.	Лыжная подготовка	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на

		отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок – девочки, 5-7 – мальчики), на кругу 150-200 м (1-2 – девочки, 2-3 – мальчики). Передвижение на лыжах в медленном темпе до 2-3 км.
--	--	--

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся в 9 классе

№	Содержание учебного предмета	Характеристика учебной деятельности
1.	Знания о физической культуре	
2.	Гимнастика и акробатика	
	Строевые упражнения	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: Упражнения на осанку	Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.
	Дыхательные упражнения	Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).
	Упражнения в расслаблении мышц	Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.
	Основные положения движения головы, конечностей, туловища	Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<i>С гимнастическими палками.</i> Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой. <i>С набивными мячами</i> (вес 2—3 кг). 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 стенке Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача Простые и смешанные висы и упоры Переноска груза и передача предметов Опорный прыжок Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.	Подтягивания разными хватами, сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу с изменением ширины упора, выпрыгивания из низкого приседа, выпады вперед, назад в стороны, уголок в упоре на стойках или на брусках. 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). Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев). Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава). Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через козла и другие снаряды. 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°. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить. Поочередные разноразнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз
--	--	--

		— шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.
3	Лёгкая атлетика	
	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.
	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 (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики —1000 м; девушки —800 м.
	Прыжки	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).
	Метание	Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики —4 кг).
4	Спортивные и подвижные игры	
	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).
	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.
5	Подвижные игры и игровые упражнения	коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; с элементами баскетбола.
6	Лыжная подготовка	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 снаружи, спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции 3-4 км по среднeperесеченной местности.

Тематическое планирование

№	раздел	количество часов		
		7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	На каждом уроке		
2	Волейбол	1	1	2
3	Гимнастика	14	14	14
4	Легкая атлетика	13	14	16
5	Лыжная подготовка	13	14	13
6	Баскетбол	6	6	5
7	Подвижные игры	34	33	34
8	ОФП	16	18	15
9	Спортивные игры (бадминтон, наст. теннис)	2	-	2
10	Пионербол	3	2	1
11	Итого	102	102	102