

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Общеобразовательная школа № 5 города Глазова»
(ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»)

Рабочая программа
Адаптивная физкультура
5-9 класс
(8а класс)

РАССМОТРЕНО
Методическое объединение
учителей начальных классов
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова»
Протокол № 165 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»
Я.Е. Корлякова
Приказ № 01-04/400 от «31» августа 2023г.



Составил: Полонянкина А.Д.
учитель высшей квалификационной
категории

Рецензент: Невоструева О.Ю.,
заместитель директора
по учебно-воспитательной работе,
учитель высшей квалификационной
категории

2023-24уч.год

2. Пояснительная записка.

Рабочая программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Удмуртской Республики от 21 марта 2014 года № 11-РЗ «О реализации полномочий в сфере образования»;
- Федерального закона от 27.07.2006 г. №149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и Федерального закона от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федерального закона от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июня 1998г №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников» (зарегистрировано в Минюсте РФ 2 февраля 2011 г. N 19676);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 5.12.2022 № 1063 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г №115»;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1026;
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022г. №1023
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 02 декабря 2022 г. № 1053 "Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования";
- Письма Министерства просвещения РФ от 01.06.2023г № АБ-2324/05 «О внедрении единой модели профессиональной ориентации»;
- Устава Учреждения;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата ГКОУ УР «ОШ № 5 города Глазова»;
- Локальных актов школы, регламентирующих организацию образовательного процесса.
- Приказа ГКОУ УР «ОШ №5 города Глазова» от 31.08.2023г №01-04/401 «Об утверждении перечня учебников».

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

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), относятся:

- опора на формирование и развитие познавательной деятельности и познавательных процессов, овладение разнообразными видами, средствами и формами коммуникации, обеспечивающими успешность установления и реализации социокультурных связей и отношений обучающегося с окружающей средой;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;
- раскрытие интересов и способностей обучающихся в разных видах практической и творческой деятельности с учетом структуры нарушения, индивидуальных особенностей;
- психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы организации.

Сроки реализации ФАООП УО (вариант 1) для обучающихся с умственной отсталостью составляют 4 года (6-9кл)

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в каждом классе рассчитана на 68 часов (34 учебные недели) и составляет 2 часа в неделю.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция нарушений физического развития
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе спортивных и подвижных игр.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным,

нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

При реализации рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) по предмету «Физическая культура», возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении формой организации учебного процесса может быть: лекция, онлайн-консультация (программа Skype), использование чат-технологий. Для организации электронного обучения используются следующие цифровые образовательные ресурсы: «ЯКласс», «Учи.ру», «Дистанционная школа Удмуртии», социальные сети «ВКонтакте», «Одноклассники», WhatsApp, Viber.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный - учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Программа рассчитана для обучающихся 5-9 классов,
34 учебные недели, 68 часа, 2 часа в неделю 5-8классы.
33 учебные недели, 66 часов, 2 часа в неделю 9 класс.

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.

Класс	Личностные	Предметные	
		Достаточные	Минимальный уровень
7	Доброжелательное взаимодействие со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои поступки. Оказывать моральную поддержку и посильную помощь сверстникам при	Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, Специальная олимпиада. Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;	Демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей; Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; Ходьба в различном темпе с

	<p>выполнении заданий. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.</p>	<p>Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>Знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.</p> <p>Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.</p> <p>Демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм занятий.</p> <p>Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>различными исходными положениями;</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня.</p> <p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности.</p> <p>Участие и взаимодействие со сверстниками в спортивных и подвижных играх и соревнованиях.</p>
8	<p>Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и</p>	<p>Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>Представление о состоянии и организации физической культуры</p>	<p>Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими</p>

<p>демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог.</p> <p>Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.</p> <p>Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.</p> <p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных жизненных ситуациях.</p>	<p>и спорта в России, Паралимпийские игры и Специальная олимпиада.</p> <p>Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>Знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>Знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.</p> <p>Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.</p>	<p>упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>Демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей;</p> <p>Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p> <p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня.</p> <p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности.</p> <p>Участие и взаимодействие со сверстниками в спортивных и подвижных играх и соревнованиях.</p>
---	---	---

		<p>Демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм занятий.</p> <p>Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	
9	<p>Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение.</p> <p>Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог.</p> <p>Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, оказывать моральную поддержку в случае неудач и поражений.</p> <p>Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.</p>	<p>Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>Представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, Паралимпийские игры и Специальная олимпиада.</p> <p>Самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>Подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>Знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>Знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении</p>	<p>Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>Знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>Демонстрация правильной осанки, осанки в движении, положений тела и его частей;</p> <p>Выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>Выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>Представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>Ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных</p>

		<p>двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>Доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения.</p> <p>Правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.</p> <p>Демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм занятий.</p> <p>Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>мероприятиях.</p> <p>Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня.</p> <p>Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности.</p> <p>Участие и взаимодействие со сверстниками в спортивных и подвижных играх и соревнованиях.</p>
--	--	--	---

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по контрольным заданиям, а в конце учебного года (май) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей занимающихся по тем же тестам. Анализ результатов тестирования является ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

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

Общая характеристика учебного предмета

7 класс

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Двигательный режим, самоконтроль.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Значение утренней гимнастики. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Практический материал.

Построения и перестроения, размыкание.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища, упражнения на дыхание. Упражнения для развития пространственно-

временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения.

Упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения, висы и упоры.

Лазание и перелезание, упражнения в равновесии (ходьба по бревну, Ходьба с поворотами, боком, соскоки).

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за

головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча в движущуюся цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Спортивные и подвижные (коррекционные) игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол. Правила игры, Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал: Баскетбол: Стойка баскетболиста, передвижение, остановка по свистку, передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в кольцо. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола.

Волейбол и пионербол: перемещение игроков, расстановка игроков, простейшие правила игры, Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, подача, прием с подачи.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения: Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма, прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Стойка лыжника, Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов (полуелочкой, полулесенкой), спусков, торможение («плугом»). Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3км, повторное прохождение в быстром темпе на отрезках 40-60м(5-6 раз) Игры на лыжах.

8 класс

Знания о физической культуре

Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Гимнастика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения, повороты на месте.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища, упражнения на дыхание. Упражнения для развития пространственно-

временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; скакалками, флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Акробатические упражнения (стойка на лопатках, группировки и перекаты, упражнения на гимнастической стенке, простые и смешанные висы и упоры, упражнения в равновесии 9ходьба, ходьба с поворотами, в приседе, на носках, подпрыгивания, спрыгивания, расхождения вдвоем.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Подготовка суставов и мышц к предстоящей деятельности.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по кругу. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, в обход зала. Ходьба с преодолением препятствий. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжок в длину способом «согнув» ноги.

Метание: Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча в движущуюся цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Спортивные и подвижные (коррекционные) игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол. Правила игры, Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал: Баскетбол: Стойка баскетболиста, передвижение, остановка по свистку, передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в кольцо. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола.

Волейбол и пионербол: перемещение игроков, расстановка игроков, простейшие правила игры, Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, подача, прием с подачи.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения: Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма, прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал: Стойка лыжника, Поворот махом на лыжах. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Комбинированное торможение лыжами и палками. Правильное падение на лыжах при прохождении спусков на лыжах. Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км., повторное передвижение в быстром темпе 40-60м (3-5раз девочки), 150-200м(2-3раза) мальчики. Эстафеты на лыжах.

9 класс

Знания о физической культуре

Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Понятие спортивной этики. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения: Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища, упражнения на дыхание. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения на преодоление сопротивления. Переноска грузов.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Упражнения на гимнастической стенке, акробатические упражнения. Висы и упоры, Л лазание и перелезание, подтягивание в висе. Упражнения в равновесии. Преодоление полосы препятствий.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Ходьба спереходом на бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности 3-4 км.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость (60, 100м) 3-4 раза за урок. Медленный бег до 12 минут. Чередование бега и ходьбы. Эстафетный бег 4*200м. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.

Метание. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной

рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мяча в движущуюся цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Толкание ядра.

Спортивные и подвижные (коррекционные) игры

Теоретические сведения. Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Влияние занятий спортивными играми на готовность ученика трудиться. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Спортивные игры: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол. Правила игры, Влияние занятий спортивными играми на организм учащихся.

Практический материал: Баскетбол: Стойка баскетболиста, передвижение, остановка по свистку, передача и ловля мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, бросок мяча в кольцо. Понятие о тактике игры, практическое судейство. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола.

Волейбол и пионербол: перемещение игроков, расстановка игроков, простейшие правила игры, Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу, подача, прием с подачи.

Футбол: ведение, передача мяча, обводка игрока, удар по воротам.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения: Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма, прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов. Правила проведения соревнований.

Практический материал: Стойка лыжника, Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный), совершенствование техники изученных ходов. Совершенствование разных видов подъемов и спусков, преодоление бугров и впадин. Повороты на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км на время

Учебно-тематический план 8а класс:

Разделы	Учебные часы	1 четверть (01.09-27.10)	2 четверть (06.11-30.12)	3 четверть (09.01-15.03, праздничные дни 23.02; 08.03)	4 четверть (25.03-28.05, праздничные, нерабочие дни 01-03.09-10.05)
Основы знаний	-	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	16	8			8
Спортивные игры	18	8			10
Гимнастика	8		8		
Лыжная подготовка	26		7	19	
Итого:	68	16	15	19	18

Тематический план

	Название раздела	Количество часов
1 четверть	Легкая атлетика	8
	Спортивные и подвижные игры	8

2 четверть	Гимнастика Лыжная подготовка	8 7
3 четверть	Лыжная подготовка	19
4 четверть	Спортивные и подвижные игры Легкая атлетика	10 8
Итого:		68

Календарно-тематическое планирование:

8 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Коррекционная работа
1/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Объясняют ТБ при выполнении разделов легкой атлетики.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Продолжительная ходьба на скорость (30 мин).	Соблюдают дистанцию при выполнении задания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
3/3		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
4/4		Низкий старт. Бег с ускорениями.	Знают команды при выходе с высокого старта.	Укрепление свода стопы – упражнения.
5/5		Бег с низкого старта. Стартовый разгон.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Метание мяча с места в даль.	Правильно подбирают разбег при метании.	Укрепление свода стопы – упражнения.
7/7		Разновидности прыжков.	Учатся подбирать разбег при прыжках.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
8/8		Многоскоки с места и с разбега.	Анализируют, указывают ошибки.	Развитие координации – упражнения с различным положением рук.
9/1		ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Знают ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
10/2		Стойка и перемещения баскетболиста.	Знают основные перемещения баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
11/3		Ведение мяча правой и левой рукой.	Выполняют задание по команде учителя.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
12/4		Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Развитие скоростно-силовых качеств.
13/5		Перемещения, остановка шагом	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

		и прыжком..	баскетболиста.	
14/6		Ловля мяча двумя руками с последующим ведением.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
15/7		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Знают и выполняют технику передачи мяча на месте и в движении.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
16/8		Броски мяча в корзину с разных позиций.	Выполняют задание в парах, соблюдают технику приема мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
17/1		ТБ при занятиях гимнастикой.	Соблюдают технику безопасности при занятиях гимнастикой.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
18/2		Лазание на скорость по гимнастической лестнице.	Понимают команды, сохраняют дистанцию, страхуют партнера.	Укрепление свода стопы, прыжки со скакалкой.
19/3		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
20/4		Ходьба в равновесии: стойка на одной ноге.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
21/5		Смешанные висы и упоры.	Внимательно слушают, выполняют страховку при выполнении вися.	Укрепление свода стопы – упражнения.
22/6		Подтягивание в висе.	Оказывают моральную поддержку и помощь.	Укрепление свода стопы.
23/7		Лазание, перелезание, подлезание.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
24/8		Смешанные висы и упоры. Подтягивание.	Рассказывают, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на координацию движения.
25/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
26/2		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Развитие координации движения.
27/3		Попеременный двухшажный ход	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
28/4		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

29/5		Подъем в гору «елочкой», спуск в средней стойке.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
30/6		Подъем в гору «елочкой». Прохождение дистанции 2км.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
31/7		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
32/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Рассказывают ТБ, задают вопросы.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
33/2		Прохождение дистанции 3км.	Выполняют технические действия, применяют в соревновательной деятельности.	Индивидуальная работа на коррекцию техники передвижения.
34/3		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
35/4		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
36/5		Подъем в гору «елочкой».	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
37/6		Совершенствование техники изученных ходов.	Применяют технику изученных ходов.	Индивидуальная работа на формирование правильной техники.
38/7		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Ведут диалог о требованиях к выполнению задания при прохождении дистанции.	Развитие координации движений в пространстве.
39/8		Поворот на лыжах при спуске.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по технике передвижения.
40/9		Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Развитие скоростно-силовых качеств.
41/10		Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Объясняют технику работы рук. Оценивают правильность выполнения.	Развитие скоростно-силовых качеств.
42/11		Попеременный двухшажный ход.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Коррекция основных движений.
43/12		Техника работы рук при отталкивании .	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию работы рук.
44/13		Скользкий шаг, техника скольжения.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
45/14		Передвижение на	Выполняют с сохранением	Индивидуальная работа на

		лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	правильной техники.	коррекцию скоростных качеств.
46/15		Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Отвечают на вопросы по технике передвижения.	Укрепление свода стопы – упражнения.
47/16		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Коррекция и формирование правильной техники передвижения.
48/17		Техника работы рук при отталкивании.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
49/18		Одновременный одношажный ход.	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
50/19		Подъем в гору «елочкой».	Отвечают на вопросы, ведут диалог о правилах выполнения поворота.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
51/1		ТБ при занятиях волейболом.	Отвечают, исправляют товарищей.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
52/2		Прием и передача мяча двумя руками сверху.	Знают ТБ при занятиях спортивными играми (волейбол).	Укрепление свода стопы, активизация движений кистей и пальцев.
53/3		Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах.	Знают основные перемещения волейболиста. работают в парах	Активизация движений кистей рук.
54/4		Прием мяча снизу у сетки, учебная игра.	Выполняют задание по команде учителя.	Развитие внимания, взаимопомощи.
55/5		Прием и передача мяча в парах через сетку.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
56/6		Боковая подача мяча, прием мяча.	Выполняют боковую подачу, ловят мяч с подачи.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
57/7		Влияние занятий на готовность ученика трудится.	Участвуют в диалоге, объясняют понятия и термины в волейболе.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
58/8		Прием мяча двумя руками снизу.	Знают и выполняют технику приема и передачи мяча .	Укрепление свода стопы – упражнения.
59/9		Учебная игра в пионербол.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в команде.	Укрепление свода стопы.
60/10		Верхняя прямая подача мяча и прием мяча.	Соблюдают технику приема и подачи мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
61/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания, глазомера.
62/2		Разновидности	Соблюдают правила	Индивидуальная работа на

		ходьбы. Ходьба с заданием.	поведения на стадионе	коррекцию внимания.
63/3		Ходьба с преодолением препятствий.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
64/4		Бег в сочетании с ходьбой до 1000м.	Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
65/5		Передача эстафеты. Эстафета 4*100м.	Оказывают моральную поддержку и посильную помощь.	Укрепление свода стопы – упражнения.
66/6		Низкий старт. Бег с ускорениями.	Знают команды при выходе с высокого старта.	Укрепление свода стопы.
67/7		Метание мяча с места и с разбега.	Правильно выполняют основные движения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
68/8		Метание мяча в даль.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Укрепление свода стопы.

Учебно-тематический план 9 класс:

Разделы	Учебные часы	1 четверть (01.09-27.10)	2 четверть (06.11-30.12)	3 четверть (09.01-15.03, праздничные дни 23.02; 08.03)	4 четверть (25.03-28.05, праздничные дни 01-04; 09.-10/05)
Основы знаний	-	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	12	8			4
Спортивные игры	18	8			10
Гимнастика	8		8		
Лыжная подготовка	28		8	20	
Итого:	66	16	16	20	14

Тематический план 9 класс

	Название раздела	Количество часов
1 четверть	Легкая атлетика Спортивные и подвижные игры	8 8
2 четверть	Гимнастика Лыжная подготовка	8 8
3 четверть	Лыжная подготовка	20
4 четверть	Спортивные и подвижные игры Легкая атлетика	10 4
Итого:		66

Календарно-тематическое планирование:

9 класс

№ п/п	Дата	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Коррекционная работа

1/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Объясняют ТБ при выполнении разделов легкой атлетики.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
2/2		Продолжительная ходьба на скорость (30 мин).	Соблюдают дистанцию при выполнении задания,	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств..
3/3		Разновидности ходьбы. Спортивная ходьба.	Знают разновидности ходьбы, особенности спортивной ходьбы..	Укрепление свода стопы.
4/4		Пешие переходы по пересеченной местности 4км.	Взаимодействуют со сверстниками, оказывают моральную поддержку.	Развитие внимания, выдержки.
5/5		Бег с низкого старта. Стартовый разгон.	Выполняют задание по словесной инструкции учителя.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
6/6		Бег 100м. с преодолением препятствий.	Правильно выполняют основные движения при выходе со старта.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
7/7		Метание мяча в цель и в даль.	Характеризуют основные виды метания.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
8/8		Метание мяча с места в даль.	Правильно подбирают разбег при метании.	Укрепление свода стопы – упражнения.
9/1		ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Знают ТБ при занятиях спортивными играми (баскетбол).	Упражнения на внимание и на согласованность движений.
10/2		Стойка и перемещения баскетболиста.	Знают основные перемещения баскетболиста.	Укрепление свода стопы.
11/3		Ведение мяча с передачей мяча партнеру.	Выполняют задание по команде учителя. Взаимодействуют.	Упражнения на быстроту переключения и быстроту реакции..
12/4		Ведение мяча с изменением скорости и направления.	Понимают правила игры, соблюдают требования.	Развитие внимания, быстроту реакции.
13/5		Перемещения остановка шагом и прыжком.	Выполняют остановки по сигналу, принимают стойку баскетболиста.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
14/6		Ловля мяча двумя руками с последующим ведением.	Выполняют остановку шагом по сигналу, понимают правила игры.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
15/7		Ловля и передача мяча в движении.	Знают и выполняют технику передачи мяча на месте и в движении.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
16/8		Сочетание приемов ловли и передачи мяча.	Соблюдают правила игры, бережно обращаются с инвентарем.	Укрепление свода стопы – упражнения.
17/1		ТБ при занятиях	Соблюдают технику	Индивидуальное

		гимнастикой.	безопасности при занятиях гимнастикой.	собеседование по медицинским показаниям.
18/2		Лазание на скорость по гимнастической лестнице.	Понимают команды, сохраняют дистанцию, страхуют партнера.	Упражнения на ориентирование в пространстве, согласованность движений.
19/3		Двигательный режим, самоконтроль.	Взаимодействуют со сверстниками, ведут диалог, выполняют практическое задание	Упражнения на ориентирование в пространстве, согласованность движений.
20/4		Висы, подтягивание в висе.	Самостоятельно выполняют задание, работают в группе.	Развитие внимания, координации, силы.
21/5		Упражнения в равновесии: ходьба, перешагивание.	Сохраняют равновесие. Взаимодействуют друг с другом.	Индивидуальная работа на преодоление страха высоты.
22/6		Ходьба в равновесии: правым, левым боком.	Взаимодействуют со сверстниками.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
23/7		Группировки и перекаты.	Взаимодействуют, знают упражнения на гибкость.	Индивидуальная работа на коррекцию гибкости.
24/8		Смешанные висы и упоры.	Внимательно слушают, выполняют страховку при выполнении вися.	Укрепление свода стопы – упражнения.
25/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Объясняют технику безопасности, отвечают на вопросы.	Упражнения на согласованность движений.
26/2		Виды лыжного спорта, соревнования по лыжным гонкам.	Отвечают на вопросы, ведут диалог, готовят выступление.	Развитие координации в пространстве.
27/3		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
28/4		Попеременный двухшажный ход	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Укрепление свода стопы, мышц плечевого пояса.
29/5		Попеременный двухшажный ход	Соблюдают дистанцию, стараются выполнить скольжение.	.Упражнения на согласованность движений.
30/6		Преодоление бугров и впадин..	Активно участвуют в диалоге о технике передвижения.	Развитие внимания, распределение внимания.
31/7		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
32/8		Подъем в гору «елочкой», спуск в	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

		средней стойке.		
33/1		ТБ при занятиях лыжной подготовкой.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальное собеседование по медицинским показаниям.
34/2		Прохождение дистанции 3км.	Выполняют технические действия, применяют в соревновательной деятельности.	Укрепление свода стопы и коррекция основных движений.
35/3		Попеременный двухшажный ход.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы.
36/4		Попеременный двухшажный ход	Внимательно слушают, выполняют задание в колонне.	Коррекция и развитие физической подготовленности.
37/5		Одновременный одношажный ход.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передвижения	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
38/6		Спуск, подъем в гору «елочкой».	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Укрепление свода стопы – упражнения.
39/7		Техника торможения «плугом».	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
40/8		Эстафета, передача эстафеты на лыжах.	Передвигаются в быстром темпе, сохраняя технику передачи.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
41/9		Игры на лыжах с подъемами в гору.	Рассказывают ТБ, отвечают на вопросы.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
42/10		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Развитие координации в пространстве.
43/11		Поворот на лыжах при спуске.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Преодоление чувства страха, согласованности движений.
44/12		Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростно-силовых качеств.
45/13		Повторное прохождение отрезков 200м*3раза.	Объясняют технику работы рук. Оценивают правильность выполнения.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
46/14		Попеременный двухшажный ход.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Развитие и коррекция техники передвижения.
47/15		Техника работы рук при отталкивании .	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
48/16		Скольльзящий шаг, техника скольжения.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
49/17		Передвижение на	Выполняют с сохранением	Индивидуальная работа на

		лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	правильной техники.	коррекцию скоростных качеств.
53/18		Техника работы рук при отталкивании .	Отвечают на вопросы, ведут диалог о требованиях к выполнению задания.	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.
54/19		Передвижение на лыжах в быстром темпе 60м*5раз.	Соблюдают дистанцию, сохраняют темп передвижения.	Укрепление свода стопы, пальцев рук.
55/20		Прохождение дистанции 3000м. на лыжах.	Выполняют с сохранением правильной техники.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
56/1		ТБ при занятиях волейболом. Влияние занятий.	Участвуют в диалоге, объясняют понятия и термины в волейболе.	Индивидуальная работа на коррекцию скоростных качеств.
57/2		Прием мяча двумя руками снизу.	Знают и выполняют технику приема и передачи мяча .	Укрепление свода стопы – упражнения.
58/3		Учебная игра в пионербол.	Соблюдают правила игры, взаимодействуют в команде.	Быстрота переключения, распределение внимания.
59/4		Верхняя прямая подача мяча и прием мяча.	Знают и выполняют технику приема и передачи мяча.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
60/5		Прием мяча двумя руками снизу и сверху.	Знают ТБ и расстановку игроков на площадке.	Развитие координации, упражнения с различным положением рук.
61/6		Ведение мяча по прямой, передача партнеру.	Внимательно слушают, выполняют задание в шеренге.	Индивидуальная работа на формирование правильной осанки.
62/7		Передача мяча в парах.	Соблюдают правила игры.	Укрепление свода стопы – упражнения.
63/8		Ведение мяча, передача партнеру.	Выполняют передачу в парах и в кругу.	Укрепление свода стопы.
64/9		Игра «Русская лапта».	Знают расстановку игроков на площадке.	Индивидуальная работа, упражнения на дыхание.
65/1		ТБ при занятиях легкой атлетикой	Знают ТБ при занятиях легкой атлетикой.	Развитие внимания
66/2		Разновидности ходьбы. Ходьба с заданием.	Соблюдают правила поведения на стадионе	Индивидуальная работа на коррекцию внимания.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Программы:

1. Креминская М.М. «Сборник программ по физической культуре для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью, 1-12 кл»// С.-Пбт., изд. «Владос», 2013 г.
2. Рипа М. «Занятия физической культурой со школьниками специальной медицинской группы»// М., изд. «Просвещение», 1988 г.
3. Воронкова В.В. «Программы специализированных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 1-4 кл., 5-9 кл.»// М., изд. «Владос», 2012 г.

4. Чернек Е.С. «Физическая культура во вспомогательной школе»// М., изд. «Учебная литература», 1997 г.
5. Степанов П.В. «Программы внеурочной деятельности»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.

Методическая литература:

1. Ахмерова И.Э. «Физкультура 1 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
2. Блудилина М.С. «Физкультура 3, 4 кл. (поурочные планы)»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.
3. Видякин М.В. «Физкультура 10 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
4. Гларызина Л.Д. «Конспекты уроков 2 кл.»// М., изд. «Владос», 2004 г.
5. Голомидова С.Е. «Физкультура 5 кл.» I, II часть// Волгоград, изд. «Учитель-АСТ», 2003 г.
6. Захаров Д. Методическое пособие «Спортивная гимнастика»// М., «Просвещение», 2012 г.
7. Захарова Д. Методическое пособие «Хоккей на полу»// М., изд. «Посвещение», 2012 г.
8. Качашкин В.М. «Физическое воспитание в начальной школе»// М., «Просвещение», 1987 г.
9. Качишкин В.М. «Методика физического воспитания»// М., изд. «Просвещение», 1968 г.
10. Киселев П. «Меры безопасности на уроках физической культуры»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
11. Ковалько В.И. «Поурочные планы 1, 2, 4, 5, 6, 10 кл.» // М., изд. «ВАКО», 2007 г.
12. Ковалько В.И. «Поурочные планы 5-9 кл.»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
13. Литвинов Е.Н. «Физкультура 6 кл.»// М., изд. «Айрис-ПРЕСС», 2004 г.
14. Патрикеев А.Ю. «Поурочные разработки 3, 4 кл.»// М., изд. ООО «ВАКО», 2014 г.

Легкая атлетика:

1. Асеева Н.В. «Секунды и метры (истории легкой атлетики в г.Глазове)»// Глазов, типография ЧМЗ, 2006 г.
2. Барабаш С.В. «Специальные упражнения легкоатлетов»// М., «Физкультура и спорт», 1967.
3. Гуревия Н.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»// Минск, изд. «Высшая школа», 1994 г.
4. Лутновский Е.М. «Легкая атлетика»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1977 г.

Подвижные и спортивные игры:

Волейбол

1. Голомазов В.А. «Волейбол в школе»// М., изд. «Просвещение», 1976 г.
2. Железьяк Ю.Д. «Подготовка юных волейболистов»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1967 г.
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры»// М., изд. «ФиС», 1975 г.
4. Фидлер М. «Волейбол»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1972 г.
5. Чехов О.С. «Основы волейбола»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

Баскетбол

1. Портных Ю.И. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1979 г.

Подвижные игры

1. Дереклеева Н. «Двигательные игры, тренировки, уроки здоровья»// М., изд. «ВАКО», 2004 г.
2. Цымбалова Л. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Просвещение», 2011 г.
3. Цымбалова Л.Н. «Подвижные игры для детей»// М., изд. «Март», 2004 г.

Лыжная подготовка:

1. Богданов Г.П. «Лыжный спорт в школе»// М., изд. «Просвещение», 1975 г.
2. Шапошников В.Д. «Становитесь на лыжи!»// С-Птб., изд. «Лениздат», 1985 г.

Внеурочная деятельность:

1. Белокнижкина Е.П. «Спортивные мероприятия в школе»// Волгоград, «Учитель», 2004 г.
2. Гуревич Н.А. «Спортивные праздники круглый год»// М., изд. «Март», 2004 г.
3. Давыдова А. «Веселый праздник в школе»// М., изд. «ВАКО», 2007 г.
4. Ипполитов Ю.Л. «Соревнования по гимнастике»// М., изд. «Физкультура и спорт», 1968 г.
5. Калчанова Е. «Спортивно-оздоровительная деятельность»// Волгоград, «Учитель», 2013 г.
6. Каннов А. «Организация работы спортивных секций в школе»// Волгоград, «Учитель», 2013.

7. Ковалько В.И. «Школа физкультминутки»// М., изд. «ВАКО», 2014 г.
8. Кугач А.Г. «Школьные праздники, конкурсы»// Волгоград, изд. «Учитель», 2004 г.
9. Погадаев Г. «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе»// М., изд. «Дрофа», 2005 г.
10. Хрущев С.В. «Физкультура в режиме продленного дня школы» // М., изд. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. Родниченко С. «Твой олимпийский учебник»// М., изд. «Физкультура и спорт», 2004 г.

Оздоровительная гимнастика:

1. Джичжцн Б. «5 стихий здоровья», С-Птб., изд. ООО «Питер Пресс», 2007 г.
2. Е.Шереметова «10 шагов к совершенству»// С-Птб., изд. ООО «Питер», 2011 г.
3. Захаревич А. «Биоэнергетические дыхательные психотехнологии»
4. Норбеков М. «Комплекс упражнений для суставов»//С-Птб., изд. ЗАО «Издательский дом Питер», 2004 г.
5. Панков О.П. «Радуга прозрения»// М., изд. «АСТ Астрель», 2007 г.
6. Фотина Л.А. «Лора»// М., изд. «Мартин», 2002 г.
7. Щетинин М. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»// М., изд. «АСТ Астрель», 2012 г.

Материально-техническое обеспечение

1) Спортивные сооружения:

1. спортивный зал – 1
2. кабинет учителя – 1
3. лыжная база – 1
4. беговая дорожка – 1
5. футбольное поле – 1
6. площадка игровая баскетбольная – 1
7. перекладина – 1
8. рукоход – 1
9. нестандартное оборудование – 1
10. дорожка из шин для прыжков – 1

2) Мебель:

1. стол учительский – 1
2. стулья – 1
3. шкаф – 2

3) Электроприборы:

1. моно-магнитола – 1
2. лампа настольная

4) Форма для занятий

1. костюм парадный – 17
2. форма футбольная – 7
3. форма баскетбольная – 7
4. кеды спортивные – 7
5. костюм спортивный (синий) – 10
6. футболка белая – 17
7. кроссовки – 17

5) Инвентарь:

Лыжная подготовка

1. лыжи – 40
2. лыжи пласт. – 42
3. палки лыжные – 38
4. ботинки лыжные – 79

5. коньки – 26

Лёгкая атлетика

1. мяч теннисный – 12
2. шиповки – 4
3. палочки эстафетные – 4
4. секундомер – 1
5. флажки для разметки-8

Спортивные и подвижные игры

1. мяч футбольный – 4
2. мяч баскетбольный – 10
3. мячи волейбольные – 5
4. ракетки теннисные – 8
5. набор теннисный – 3
6. ракетка бадминтонная – 8
7. сетка волейбольная – 1
8. сетка бадминтонная – 1
9. бита для лапты – 2
10. насос – 1

Гимнастика

1. мат – 6
2. скамейка гимнастическая – 1
3. штанга – 3
4. тренажеры для рук – 4
5. коврик туристический – 4
6. комплект кеглей – 4
7. кубики (городок) – 2
8. обручи металлические с утяжелителем – 10
9. палки гимнастические – 10
10. скакалка – 40
11. перекладина – 2
12. шведская стенка – 4
13. гантели -6 пар

Туризм

1. палатка – 1
 2. спальный мешок – 1
 3. котелок – 4
 4. треноги – 2
-
1. шашки – 6
 2. доски для шашек – 6
 3. шахматы – 1

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.