

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Палевицкая средняя общеобразовательная школа»  
«Пальсашөр школа» муниципальной велодан съомкуд учреждение

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
Котова О.Н.

Утверждено  
приказом директора  
от 01.09.2019 №161

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физкультура»  
на уровне основного общего образования  
по (коррекционной) образовательной программе VIII вида**

Срок реализации – 5 лет

Рабочая программа составлена  
учителем Шарыгиной Т.А.

с. Палевицы.  
2019

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе примерной программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание», автор: Мозговой В.М.

### Задачи предмета:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение обучающимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической подготовке;
- коррекция и компенсация физического развития;
- развитие у обучающихся основных физических качеств.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей обучающегося, поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности обучающегося, с учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Разделами программы являются: **легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, подвижные и спортивные игры.**

Раздел «**Легкая атлетика**» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки **лыжной подготовки** как обязательные занятия проводятся со второго класса. С 3-го класса уроки сдвоены и проводятся при температуре не ниже 16<sup>0</sup>С. При проведении уроков по лыжной подготовке, особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «**Гимнастика**» включает специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Предложенный примерной Программой раздел «**Акробатика**» (элементы) не включен в РУП в связи с особенностями психофизического развития учащихся.

**Спортивные и подвижные игры** направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

Национально–региональный компонент реализуется в зависимости от темы и целей урока.

Курс рассчитан на 340 учебных часов:

5 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год

6 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год

7 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год

8 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год

9 класс - 2 часа в неделю, 68 часов в год

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуально-дифференцированный подход при развитии двигательных способностей, целесообразно делить классы на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. В каждом классе проводятся входные тесты в сентябре и промежуточная аттестация в мае по выявлению уровня физических качеств у обучающихся по видам упражнений: бег 60 м., бег (300 м., 500 м., 800 м.), прыжки в длину с места, метание теннисного мяча на дальность, лыжи (1000 м., 2000 м., 3000 м.).

Промежуточная аттестация по физической культуре в 5-9 классах проходит в форме зачёта по сдаче нормативов.

5 класс – зачёт по сдаче нормативов,

6 класс – зачёт по сдаче нормативов,

7 класс – зачёт по сдаче нормативов,

8 класс – зачёт по сдаче нормативов,

9 класс – зачёт по сдаче нормативов.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо осуществлять по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез и т.д.).

## 2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 5 класс

Всего: 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачёт
	<b>5 класс</b>	<b>68</b>	
1	Легкая атлетика	17	7
2	Гимнастика	8	
3	Спортивные и подвижные игры	25	
4	Лыжная подготовка	18	1

### 6 класс

Всего: 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачёт
	<b>6 класс</b>	<b>68</b>	
1	Легкая атлетика	17	7
2	Гимнастика	8	
3	Спортивные и подвижные игры	27	
4	Лыжная подготовка	16	1

### 7 класс

Всего: 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачёт
	<b>7 класс</b>	<b>68</b>	
1	Легкая атлетика	20	8
2	Гимнастика	16	
3	Спортивные и подвижные игры	14	
4	Лыжная подготовка	18	2

### 8 класс

Всего: 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачёт
	<b>8 класс</b>	<b>68</b>	
1	Легкая атлетика	20	8
2	Гимнастика	16	
3	Спортивные и подвижные игры	14	
4	Лыжная подготовка	18	2

## 9 класс

Всего: 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачёт
	<b>9 класс</b>	<b>68</b>	
1	Легкая атлетика	20	8
2	Гимнастика	16	
3	Спортивные и подвижные игры	14	
4	Лыжная подготовка	18	2

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

#### 5 КЛАСС

##### Основы знаний

Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

##### Легкая атлетика

###### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в длину с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

###### *Ходьба*

Сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руке.

###### *Бег*

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м. по кругу). Отработка навыков медленного бега. Бег широким шагом на носках. Совершенствование техники бега на скорость.

###### *Прыжки*

Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки через скакалку на месте и в движении. Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжков в длину и высоту.

###### *Метание*

Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание м/м на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча с места одной рукой (вес 1 кг.) Отработка техники метания м/м в цель и на дальность.

##### Гимнастика

###### *Теоретические сведения*

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

###### *Строевые упражнения*

Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах, с остановками по сигналу.

###### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища.

###### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами; на гимнастической скамейке.

###### *Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны вперед, влево, вправо, стоя боком к стенке. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса.

#### *Акробатические упражнения*

Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.

#### *Простые и смешанные висы и упоры*

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа на гимнастической стенке; вис на канате с захватом его ногами скрестно.

#### *Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Переноска гимнастической скамейки, бревна, гимнастического козла, гимнастического мата. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей.

#### *Танцевальные упражнения*

Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку. Танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом.

#### *Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий. Лазание по канату произвольным способом. Перелезание через препятствия разной высоты (до 1 м.). Вис на руках на рейке. Лазание по канату в три приема.

#### *Равновесие*

Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну с перешагиванием через веревочку (выс. 20-30 см.) Набивные мячи (бросание и ловля). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук.

Равновесие на одной ноге «ласточка». Расхождение вдвоем при встрече поворотом.

#### *Опорный прыжок*

Прыжок через козла ноги врозь.

*Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в различных местах зала. Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам. Повороты кругом без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

### **Спортивные и подвижные игры**

#### *Пионербол*

Ознакомление с правилами игры, расстановку игроков и правила их перемещения на площадке.

#### *Баскетбол*

Правила игры. Основная стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Повороты на месте.

#### *Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом.

Игры с прыжками.

Игры с бросанием, ловлей и метанием.

Коррекционные игры: на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

### **Лыжная подготовка**

#### *Теоретические сведения*

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Как бежать по прямой и по повороту.

#### *Практическая часть*

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече. Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Спуск со склонов в низкой и основной стойке. Подъем по склону «лесенкой». Передвижение на скорость на отрезке 40-60 м. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.

## **6 КЛАСС**

### **Основы знаний**

Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Легкая атлетика**

#### *Теоретические сведения*

Фазы прыжка в высоту с разбега. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

#### *Ходьба*

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

#### *Бег*

Медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением (60 м.). Бег с ускорением (30 м.). Кроссовый бег 300-500 м. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м. с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (выс. 30-40 см.). Эстафетный бег (100 м.) по кругу. Отработка навыков бега с ускорением и кроссового бега.

#### *Прыжки*

Прыжки на одной, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, отработка отталкивания.

#### *Метание*

Метание м/м в вертикальную цель, в мишень из различных исходных положений. Метание м/м на дальность. Толкание набивного мяча (2 кг) с места в сектор стоя боком. Метание м/м на дальность отскока от стены и пола. Отработка навыков метания м/м в цель и на дальность.

### **Гимнастика**

#### *Теоретические сведения*

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

#### *Строевые упражнения*

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

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*



Упражнения на осанку; дыхательные упражнения; упражнения в расслаблении мышц; основные движения головы, конечностей, туловища.

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической стенке*

Прогибание туловища. Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.

*Акробатические упражнения*

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед. «Шпагат» с опорой руками о пол.

*Простые и смешанные висы и упоры*

Мальчики: Махом одной и толчком другой выйти в упор; махом назад – соскок.

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

*Переноска груза и передача предметов*

Переноска набивных мячей, гимнастических матов, козла, бревна. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов (вес до 4 кг.). Передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева на право, и наоборот.

*Танцевальные упражнения*

Ходьба под музыку, с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов.

*Лазание и перелезание*

Лазание по гимнастической стенке различными способами, с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками, с предметом в руке. Передвижение в висе на руках (вверх, вниз, вправо, влево). Лазание по канату в три приема. Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

*Равновесие*

Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке, на бревне. Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой, с набивным мячом в руках. Повороты в приседе, на носках. Соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Расхождение вдвоем при встрече.

*Опорный прыжок*

Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (козль, бревно) прыжком боком с опорой на левую-правую руку.

*Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в две шеренги по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м. от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с контролем и без контроля зрения. Сочетание простейших и. п. рук и ног с контролем зрения и без контроля. Из и.п. лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 сек. Отжимание в упоре лежа.

## **Спортивные и подвижные игры**

*Пионербол*

Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча.

#### *Баскетбол*

Влияние занятий баскетболом на организм человека. Закрепление правил поведения при игре. Основные правила игры. Остановка шагом Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Эстафеты с ведением мяча

Волейбол. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

#### *Подвижные игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом, прыжками, метанием мяча.

#### **Лыжная подготовка**

##### *Теоретические сведения*

Для чего и когда применяются лыжи. Правила передачи эстафеты.

##### *Практическая часть*

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на расстояние до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой». Торможение плугом. Передвижение на лыжах до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики). Игры на лыжах.

## **7 КЛАСС**

### **Основы знаний**

Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

#### **Легкая атлетика**

##### *Теоретические сведения*

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега.

Бег по виражу.

##### *Ходьба*

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

##### *Бег*

Бег с ускорением и на время (40, 60 м.). Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Отработка навыков медленного бега и бега на скорость (60-100 м.). Бег на 80 м. с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

##### *Прыжки*

Запрыгивания на препятствия выс.60-80 см. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», переход через планку.

Отработка техники прыжков в длину и высоту.

##### *Метание*

Метание м/м в цель из положения лежа. Метание м/м на дальность с разбега. Метание набивного мяча (2-3 кг) различными способами. Толкание набивного мяча (2-3 кг) с места на дальность, в цель. Совершенствование техники метания м/м в цель и на дальность.

#### **Гимнастика**

##### *Теоретические сведения*

Как правильно выполнять размыкания уступами. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

#### *Строевые упражнения*

Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

#### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

Упражнения с гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Наклоны к ноге, поставленной на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

#### *Акробатические упражнения*

Стойка на руках, переворот боком (для мальчиков).

#### *Простые и смешанные висы*

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижение в висе, махом назад соскок.

Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь.

#### *Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча над головой в колонне.

#### *Танцевальные упражнения*

Простейшие сочетания танцевальных шагов. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки.

#### *Лазание и перелезание*

Лазание по канату в два и три приема (на скорость). Вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат).

#### *Равновесие*

Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне. Простейшие комбинации упражнений на бревне.

Бег по коридору шир. 10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Расхождение вдвоем при встрече переступанием через партнера *Опорный прыжок* Прыжок согнув ноги через козла в ширину. Прыжок ноги врозь через козла в

ширину с поворотом на 180 (для мальчиков).

*Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений*

Построение в колонну по два (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение рас. до 7 м. от одного ориентира до другого с контролем и без контроля зрения. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади. Ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов.

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

## **Спортивные и подвижные игры**

### *Волейбол*

Правила и обязанности игроков, техника игры в волейбол, предупреждение травматизма.

Верхняя передача мяча. Учебная игра.

### *Баскетбол*

Основные правила игры. Штрафные броски.

Отработка техники игры.

### *Подвижные игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом на скорость, с прыжками в длину и высоту, с метанием мяча.

Игры: с бегом, прыжками, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием. Игры с элементами волейбола и баскетбола.

### *Коррекционные игры*

Игры на внимание, развивающие, тренирующие наблюдательность.

## **Лыжная подготовка**

### *Теоретические сведения*

Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований.

### *Практическая часть*

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полулесенкой», «полулесенкой». Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м., 150-200 м. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах.

## **8 КЛАСС**

### **Основы знаний**

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.

Помощь при травмах. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Легкая атлетика**

#### *Теоретические сведения*

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию. Правила передачи Эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. Как измерять давление, пульс.

#### *Ходьба*

Ходьба на скорость (до 15-20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьбе 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 с различного старта. Бег с ускорением и на время (60-100 м). Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. Эстафета 4 по 100 м.

#### *Прыжки*

Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега сп. «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Отработка техники прыжков в длину и высоту. Знакомство с техникой прыжка в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной».

#### *Метание*

Броски набивного мяча различными способами. Метание м/м в цель и на дальность. Толкание набивного мяча (2-3 кг) со скачка в сектор. Метание нескольких мячей в различные цели из различных и.п. и за определенное время. Отработка техники метания м/м на дальность.

### **Гимнастика**

#### *Теоретические сведения*

Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Фазы опорного прыжка.

#### *Строевые упражнения*

Закрепление всех видов перестроений. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты на месте и в движении направо, налево.

#### *ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

#### *ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*

С гимнастическими палками, со скакалками, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

#### *Упражнения на гимнастической стенке*

Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге (другая поднята вперед).

#### *Акробатические упражнения*

Кувырок назад из положения сидя; стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Поворот направо, налево из положения мост (девочки).

#### *Простые и смешанные висы и упоры*

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев. Мальчики: повторение ранее изученных висов и упоров.

#### *Переноска груза и передача предметов*

Техника безопасности при переноске снарядов.

Передача набивного мяча в колонне между ног.

Переноска нескольких снарядов по группам (на время).

#### *Танцевальные упражнения*

Простейшие сочетания танцевальных шагов.

#### *Лазание и перелезание*

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке.

#### *Равновесие*

Быстрое передвижение по бревну. Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола предметов. Простейшие комбинации на бревне.

#### *Опорный прыжок*

Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину.

#### *Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений*

Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции.

Фигурная маршировка до различных ориентиров. Выполнение и.п.: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции.

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

### **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. Подачи нижняя и верхняя прямые. Прямой нападающий удар. Блок.

#### *Баскетбол*

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля и передача мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния. Игры с элементами баскетбола.

#### *Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом, прыжками, метанием.

### **Лыжная подготовка**

#### *Теоретические сведения*

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека.

Как правильно проложить учебную лыжню. Знать температурные нормы для занятий на лыжах. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### *Практическая часть*

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному подению. Передвижение в быстром темпе (40-60 м). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах.

## **9 КЛАСС**

### **Основы знаний**

Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Легкая атлетика**

#### *Теоретические сведения*

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

#### *Ходьба*

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

#### *Бег*

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин. Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).

#### *Прыжки*

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега сп. «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега сп. «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега сп. «перекидной» (для сильных юношей). Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.

#### *Метание*

Метание различных предметов в цель и на дальность с различных и.п. Толкание ядра (мальчики-4 кг). Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.

### **Гимнастика**

#### *Теоретические сведения*

Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

#### *Строевые упражнения*

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.  
Фигурная маршировка.

*ОР и корригирующие упражнения без предметов*

Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

*ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах* Упр-я с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами.

Упражнения на гимнастической скамейке.

*Упражнения на гимнастической скамейке*

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку.

*Акробатические упражнения*

Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

*Простые и смешанные висы и упоры*

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

*Переноска груза и передача предметов*

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

*Танцевальные упражнения*

Сочетание разученных танцевальных шагов.

*Лазание и перелезание*

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

*Равновесие*

Упражнения на бревне высотой до 100 см.

*Опорный прыжок*

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

*Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений* Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук.

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

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

### **Спортивные и подвижные игры**

*Баскетбол*

Понятие о тактике игры. Практическое судейство.

Повороты в движении с мячом и без мяча. Передача мяча из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игры с элементами баскетбола.

*Волейбол*

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Поддачи и приемы мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.

*Игры с элементами ОРУ*

Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.

### **Лыжная подготовка**

*Теоретические сведения*

Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам.  
Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов.

*Практическая часть*

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад.  
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.  
Прохождение дистанции 3-4 км. Прохождение на время 2 км.



#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЗАЧЁТНЫХ РАБОТ

Указанный перечень обязательных зачётов по определенным темам и разделам проводится для осуществления контроля физического развития обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизических возможностей.

класс	№ п/п	Перечень зачётных работ	Кол-во часов
5	1	Метание теннисного мяча на дальность.	2
	2	Бег 60 м.	2
	3	Прыжки в длину с места.	2
	4	Лыжи 1000 м.	1
	5	Бег 300 м.	1
6	1	Метание теннисного мяча на дальность.	2
	2	Бег 60 м.	2
	3	Прыжки в длину с места.	2
	4	Лыжи 1000 м. (Д), 2000 м. (М).	1
	5	Бег 300 м.	1
7	1	Метание теннисного мяча на дальность.	2
	2	Бег 60 м.	2
	3	Прыжки в длину с места.	2
	4	Лыжи 2000 м (Д), 3000 м (М).	2
	5	Бег 500 м.	2
8	1	Метание теннисного мяча на дальность.	2
	2	Бег 60 м.	2
	3	Прыжки в длину с места.	2
	4	Лыжи 2000 м (Д), 3000 м (М).	2
	5	Бег 500 м.	2
9	1	Метание теннисного мяча на дальность.	2
	2	Бег 60 м.	2
	3	Прыжки в длину с места.	2
	4	Лыжи 2000 м (Д), 3000 м (М).	2
	5	Бег 800 м.	2

#### Примерные нормативы 5 класса

Оцен ка	Челночный бег (с)		Лыжи 1000м (мин)		Прыжки в длину с места (см)		Подъем туловища 30 с (кол-во раз)		Метание теннисно го мяча (м)		Бег 60 м (с)		Бег 300 м (мин)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
«5»	6,8	6,7	4,2	4,0	145	175	16	20	21	32	10.8	10.6	1.07	1.04
«4»	7,0	6,9	4,4	4,2	130	165	12	17	18	28	11.3	11.8	1.15	1.07
«3»	7,4	7,3	4,5	4,4	115	145	8	12	15	25	11.7	11.3	1.20	1.15

### Примерные нормативы 6 класса

Оцен ка	Челночный бег (с)		Лыжи 1000м/2000 м (мин)		Прыжки в длину с места (см)		Подъем туловища 30 с (кол-во раз)		Метание теннисно го мяча (м)		Бег 60 м (с)		Бег 300 м (мин)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
«5»	21.0	20.6	4,1	7,1	155	180	17	21	23	34	10.6	10.4	1.04	1.02
«4»	22.0	21.6	4,3	7,3	140	170	13	18	20	31	10.8	10.6	1.12	1.05
«3»	23.0	22.6	4,5	7,5	130	150	9	13	16	27	11.5	11.1	1.18	1.13

### Примерные нормативы 7 класса

Оцен ка	Челночный бег (с)		Лыжи 2000м/3000 м (мин)		Прыжки в длину с места (см)		Подъем туловища 30 с (кол-во раз)		Метание теннисно го мяча (м)		Бег 60 м (с)		Бег 500 м (мин)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
«5»	20.6	20.4	7,5	10,1	165	190	18	22	24	36	10.5	10.2	2.04	2.02
«4»	21.6	21.4	8,0	10,3	160	175	14	19	21	33	10.7	10.4	2.12	2.05
«3»	22.6	22.4	8,3	10,5	145	160	10	14	17	30	11.2	11.0	2.18	2.13

### Примерные нормативы 8 класса

Оцен ка	Челночный бег (с)		Лыжи 2000м/3000 м (мин)		Прыжки в длину с места (см)		Подъем туловища 30 с (кол-во раз)		Метание теннисно го мяча (м)		Бег 60 м (с)		Бег 500 м (мин)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
«5»	20.5	20.2	7,0	9,5	175	200	19	23	25	38	10.3	9.5	2.03	2.00
«4»	21.5	21.2	7,5	10,0	170	190	15	20	22	35	10.6	9.8	2.11	2.04
«3»	22.5	22.0	8,0	10,5	160	170	11	15	18	32	11.0	10.4	2.17	2.12

### Примерные нормативы 9 класса

Оцен ка	Челночный бег (с)		Лыжи 2000м/3000 м (мин)		Прыжки в длину с места (см)		Подъем туловища 30 с (кол-во раз)		Метание теннисно го мяча (м)		Бег 60 м (с)		Бег 800 м (мин)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
«5»	20.0	19.8	6,5	9,3	190	210	20	24	26	40	10.1	9.3	3.25	3.15
«4»	21.0	20.8	7,0	9,5	180	200	16	21	23	37	10.4	9.5	3.35	3.25
«3»	22.0	21.8	7,2	10,2	165	180	12	16	19	34	10.9	10.2	3.55	3.45

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 5 класс

#### **Обучающиеся должны знать:**

##### *Гимнастика*

- правила поведения при выполнении строевых команд
- приемы выполнения команд

##### *Легкая атлетика*

- фазы прыжка в длину с разбега

##### *Лыжная подготовка*

- как бежать по прямой и по повороту

##### *Спортивные и подвижные игры*

- расстановку игроков на площадке во время игры в «Пионербол»
- правила перехода играющих.
- правила игры в баскетбол
- мини-футбол - терминологию, технику и тактику. Правила игры
- мини-футбол – технику безопасности при игре в мини-футбол

#### **Обучающиеся должны уметь:**

##### *Гимнастика*

- выполнять команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!»
- соблюдать интервал
- выполнять опорный прыжок через козла «ноги врозь»
- сохранять равновесие на наклонной плоскости

##### *Легкая атлетика*

- выполнять разновидности ходьбы
- пробегать в медленном темпе 4 мин
- бегать на время 60м.
- прыгать в высоту способом «перешагивание»
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м.

##### *Лыжная подготовка*

- координировать движение рук и ног при беге по повороту
- свободное катание 200-300 м.

##### *Спортивные и подвижные игры*

- «Пионербол» - подавать боковую подачу
- «Пионербол» - разыгрывать мяч на три паса
- баскетбол – вести мяч с различными заданиями
- баскетбол – ловить и передавать мяч
- мини-футбол – разыгрывать мяч в разных игровых ситуациях
- мини-футбол – играть по правилам

### 6 класс

#### **Обучающиеся должны знать:**

##### *Гимнастика.*

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два
- как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка

##### *Легкая атлетика.*

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

#### *Лыжная подготовка*

- для чего и когда применяются лыжи
- правила передачи эстафеты

#### *Спортивные и подвижные игры*

- «Пионербол» - правила перехода
- баскетбол – правила поведения игроков во время игры
- мини-футбол – индивидуальные, групповые атакующие и защитные тактические действия
- мини-футбол – как предотвратить травмы; какими наказаниям подвергаются игроки нарушившие правила игры

### **Обучающиеся должны уметь:**

#### *Гимнастика*

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений
- соблюдать дистанцию в движении
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамье
- выполнять размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны

#### *Легкая атлетика*

- ходить спортивной ходьбой
- пробежать в медленном темпе 5 мин.
- правильно финишировать в беге 60 м.
- метать малый теннисный мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность

#### *Лыжная подготовка*

- координировать движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе
- пройти в быстром темпе 100-120 м. любым ходом
- преодолевать спуск в низкой стойке
- тормозить «плугом»
- преодолевать на лыжах: девочки – 1000м, мальчики- 2000м

#### *Спортивные и подвижные игры*

- «Пионербол» - перемещаться на площадке
- «Пионербол» - разыгрывать мяч
- баскетбол – выполнять передачу от груди
- баскетбол – вести мяч попеременно левой и правой рукой
- баскетбол – бросать в корзину двумя руками снизу с места
- мини-футбол – выполнять точные пасы
- мини-футбол – вести сплоченную командную игру

## **7 класс**

### **Обучающиеся должны знать:**

#### *Гимнастика.*

- как правильно выполнять размыкание уступами
- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три

#### *Легкая атлетика.*

- значение ходьбы для здоровья человека
- основу кроссового бега

#### *Лыжная подготовка*

- правила соревнований

#### *Спортивные и подвижные игры*

- волейбол – права и обязанности игроков, как предупредить травмы
- баскетбол – когда выполняются штрафные броски, сколько раз
- мини-футбол – влияние занятий мини-футболом на трудовую подготовку
- мини-футбол – что такое тактика игры, её содержание; правила игры в мини-футбол

### **Обучающиеся должны уметь:**

#### *Гимнастика*

- правильно выполнять команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»
- выполнять прыжок через козла способом «согнув ноги»
- различать фазы опорного прыжка
- удерживать равновесие на гимнастической скамье в усложненных условиях

#### *Легкая атлетика*

- пройти в быстром темпе 20-30 мин.
- пробежать в медленном темпе 8 мин.
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом перешагивания
- метать малый теннисный мяч на дальность
- толкание набивного мяча с места

#### *Лыжная подготовка*

- координировать движение рук и туловища в одновременном двухшажном ходе
- пройти в быстром темпе 200м. любым ходом
- преодолевать спуск в низкой стойке
- преодолевать на лыжах: девочки – 2000м, мальчики- 3000м

#### *Спортивные и подвижные игры*

- волейбол – выполнять верхнюю прямую подачу
- волейбол – уметь играть
- баскетбол – выполнять остановку прыжком и поворотом
- баскетбол – броски по корзине двумя руками от груди
- мини-футбол – выполнять ведение мяча и пасовку
- мини-футбол – выполнять удары по воротам

## **8 класс**

### **Обучающиеся должны знать:**

#### *Гимнастика.*

- требования к строевому шагу
- фазы опорного

#### *прыжка Легкая атлетика.*

- правила судейства по бегу, прыжкам, метанию
- правила передачи эстафетной палочки
- как измерять пульс.

#### *Лыжная подготовка*

- как правильно проложить учебную лыжню
- температурные нормативы для занятий на лыжах

### *Спортивные и подвижные игры*

- волейбол – каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил
- баскетбол – как правильно выполнять штрафные броски
- мини-футбол – что такое тактика игры, её содержание; правила игры в мини-футбол

### **Обучающиеся должны уметь:**

#### *Гимнастика*

- соблюдать интервал, дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе, изменять направление движения по команде.
- выполнять прыжок через козла способом «согнув ноги», «ноги врозь»

#### *Легкая атлетика*

- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин.
- выполнять прыжки в длину, в высоту
- метать малый теннисный мяч на дальность
- толкание набивного мяча с места

#### *Лыжная подготовка*

- пройти в быстром темпе: девушки -200 м, юноши – 300 м
- сочетать попеременный ход с одновременным
- преодолевать на лыжах: девочки – 2000 м, мальчики - 3000 м

### *Спортивные и подвижные игры*

- волейбол – принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах
- баскетбол – выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении
- баскетбол – броски по корзине в движении и на месте, ведение мяча в беге.
- футбол – выполнять ведение мяча и пасовку
- футбол – удары по воротам

## **9 класс**

### **Обучающиеся должны знать:**

#### *Гимнастика.*

- что такое строй
- как выполнять перестроение
- как проводят соревнование по гимнастике

#### *Легкая атлетика.*

• как провести разминку перед соревнованиями

- виды лыжного спорта
- технику лыжных ходов

#### *Спортивные и подвижные игры*

- волейбол – влияние занятий волейболом на трудовую подготовку
- баскетбол – что такое тактика игры
- мини-футбол – разновидности атакующих действий

### **Обучающиеся должны уметь:**

#### *Гимнастика*

- выполнять виды лазания
- выполнять прыжок через козла способом «согнув ноги», «ноги врозь»
- составить 5-6 упражнений и показать их

#### *Легкая атлетика*

- пройти в быстром темпе 5000 м.
- пробежать в медленном темпе 15 мин
- бегать 60 м, 200 м, 800 м
- прыгать в высоту способом перешагивания
- метать малый мяч на дальность

*Лыжная подготовка*

- пройти в быстром темпе: девушки – 300 м, юноши – 400 м
- выполнять повороты на параллельных лыжах
- преодолевать на лыжах: девочки – 3000 м, мальчики – 4000 м

*Спортивные и подвижные игры*

- волейбол – выполнять все виды подач, прямой нападающий удар, блок
- баскетбол – выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой
- мини-футбол – эффективно защищать ворота от атак соперника, вести грамотную и тактическую игру

## **6. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

«5» - учащийся правильно выполняет задания учителя, знает и соблюдает технику безопасности, ориентируется в пространстве и времени, координирован, выполняет установленные нормативы.

«4» - учащийся в основном правильно выполняет задания учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме.

«3» - учащийся пытается выполнить задание учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, плохо справляется с нормативами.

«2» - учащийся не может выполнить задание учителя, не ориентируется в пространстве и времени, не соблюдает технику безопасности, не выполняет установленные нормативы.

### **Формы контроля знаний и умений учащихся**

- ✓ Поурочный.
- ✓ Сдача зачётных нормативов в начале и конце учебного года.



## 7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: ВЛАДОС, 2002.
3. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 9 классы. – М.: Просвещение, 2009.
4. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофлана. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
5. Обучение легкоатлетическим прыжкам и метаниям на уроках физической культуры. – Киров, 1990.
6. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5 – 9 кл. В 2 сб. / Под ред. В.В.Воронковой. – М.: ВЛАДОС, 2001. – Сб.1.
7. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта. IV – IX классы. – С.Пб.: Образование, 1994.
8. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников. – М.: ВЛАДОС, 2002.
9. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2005.
10. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М., Просвещение, 1979.
11. Баскетбол. Программа спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 1993.
12. Мозговой В.М. Развитие и коррекция нарушений двигательной функции детей и подростков с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания //Дефектология. М., 2004, №6.

Для реализации программы используются следующий **перечень средств обучения**.

1. Гимнастические предметы (малые и большие обручи, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, флажки).
2. Гимнастическая скамья.
3. Гимнастический козел.
4. Гимнастические маты.
5. Гимнастическая стенка.
6. Гимнастическая лестница.
7. Мостик.
8. Эстафетные палочки.
9. Мешочки с песком.
10. Стойки.
11. Алюминиевый шест.
12. Барьеры.
13. Турник.
14. Мячи (футбольные, волейбольные, теннисные, баскетбольные, набивные, футбольные, резиновые).
15. Ворота мини-футбольные.
16. Щиты баскетбольные с корзинами.
17. Волейбольная сетка.
18. Лыжи и палки.

