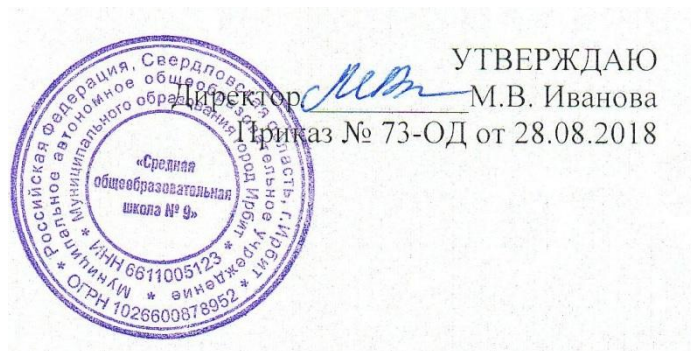


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит
«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 1 от 28.08.2018



**Рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
АОП ООО для детей с УО
(интеллектуальными нарушениями)
5-9 классы**

Ирбит
2018

Содержание учебного предмета, курса

В программу включены следующие разделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

5 класс

Основы знаний о физической культуре: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

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 шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Мини-футбол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

Основы знаний о физической культуре: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;

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

Лёгкая атлетика

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

Прыжки. Прыжки на одной ноге, 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" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Мини-футбол. Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы

обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

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

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

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 низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

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

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Мини-футбол. Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Кроссовая подготовка

Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км — девочки, 2,5 км — мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

Основы знаний о физической культуре. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;

- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

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

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и прыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

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

Подвижные и спортивные игры

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

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Мини-футбол Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка

Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

Основы знаний о физической культуре : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутовка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

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

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

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Подвижные и спортивные игры

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

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Мини-футбол. Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка

Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км — девочки, 4 км — мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Вид программно о материала, направленность	КЛАССЫ				
	5	6	7	8	9
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.	Знать: правила поведения игроков во время игры. Уметь: выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (правой — левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.	Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.	Знать: как правильно выполнять штрафные броски. Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.	Знать: что значит "тактика игры", роль судьи. Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.
Подвижные игры и игровые упражнения	Вызов"; "Карусель"; "Пустое место"; "Лишний игрок".	"Что так притягивает"; "Словесная карусель"; "Что изменилось в строю"; "Метатели".	"Будь внимателен"; "Слушай сигнал"; "Не ошибись"; "Запомни название".	"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу"; "Обманчивые движения".	
Коррекционные элементы общеразвивающих упражнений,	"Через обруч"; "Прыжки по полоскам"; "Второй лишний".	"Все по местам"; "Запомни номер"; "Вот так поза"; "Выбери ведущего"; "Запомни порядок"; "Так держать".	"Кто проходил мимо"; "Стрелки"; "У нас на празднике"; "Сохрани позу"; "Кто точнее".	"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя".	

лазанием, перелезание м акробатикой равновесием					
С бегом на скорость	"Пятнашки маршем"; "Бег за флажками"; "Перебежки с выручкой"; Эстафеты.	"Охрана пробежек"; "Вызов победителя"; "По кочкам и линиям"; Эстафеты с бегом.	"Кто впереди"; "Узнай кто это был"; "Догони ведущего"; Эстафеты линейные и по кругу.	"Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты.	"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.
С прыжками в высоту, длину	"Удочка"; "Веревочка под ногами"; "Прыжок за прыжком"; "Прыгуны и пятнашки".	"Дотянись"; "Проверь сам"; "Установи рекорд".	"Нарушил порядок"; "Недопрыгнул"; "Запрещено".	"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".	"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".
С метанием мяча на дальность и в цель	"Снайперы"; "Лапта"; "Выбери место"; "Точно в цель".	"Сильный бросок"; "Попади в цель".	В четыре стойки; "Ловкие и меткие".	"Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер".	"Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".
С элементами пионербола и волейбола	"Мяч соседу"; "Не дай мяч водящему"; "Сохрани позу".	"Мяч над веревкой"; "Вот так подача"; "Не дай мяч соседу".	"Перебросить в круг"; "Сохрани стойку".	"Ловкая подача"; "Пассовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.	"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.
С элементами баскетбола	"Мяч с четырех сторон"; "Охотники и утки"; "Не дай мяч водящему".	"Перестрелки"; "Защита укреплений"; "Залетный мяч"; "Мяч в центре"; Эстафеты.	"Борьба за мяч"; "Борьба в квадрате"; "Мяч капитану".	"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".	Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".
С элементами плавания (на воде)	"Хоровод"; "Кто быстрее"; "Невод"; "Торпеды"; "Утки-нырки".	"Рыбаки и рыбки"; "Салки в воде"; "Мяч водящему".	"Не задень веревку"; "Поймай мяч"; "Дотянись до круга"; "Салки в воде".	"Водолазы"; "Установить ориентир"; "Сигнал спастись"; "Салки в воде с предметами".	"Солдатики"; "Передай предмет"; "Определи глубину"; "Ласточки"; Салки в воде различного характера.

Игры на снегу, льду	"Снайперы"; "Охотники"; "Догони"; "Кто дальше".	"Слушай сигнал"; "Воробьи и вороны"; "Смелей вперед".	"Сохрани позу"; "Смелые, ловкие"; "Эстафета-сороконожка".	"Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики"; "Взаимная ловля".	Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца".
---------------------	---	---	---	---	---

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
Легкая атлетика	Спринтерский бег. Высокий старт. Первичный инструктаж по ТБ. Инструктаж по лёгкой атлетике. <i>История лёгкой атлетики.</i>	1	
	Бег с ускорением	1	
	Бег по дистанции. Бег на результат 60 м.	2	зачет
	Овладение техникой длительного бега. <i>Кроссовая подготовка.</i>	4	
	Овладение техникой прыжка в длину	2	
	Метание малого мяча на дальность с места, разбега.	2	
	Метание малого мяча на точность с места	2	зачет
	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	3	зачет
	Развитие выносливости. <i>Физическая культура - гармоничное развитие личности.</i>	1	
	Развитие скоростно- силовых способностей	1	
	Развитие скоростных способностей	1	
Спортивные игры (Баскетбол)	Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек История баскетбола.	2	
	Освоение ловли и передач мяча	2	
	Освоение техники ведения мяча	2	
	Овладение техникой бросков мяча	2	
	Освоение индивидуальной техники защиты	2	
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Освоение тактики игры. Дневник самоконтроля.	3	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	3	
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приёмы	3	
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов. Значение правильной осанки.	1	
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1	
	Опорные прыжки	3	
	Акробатические упражнения и комбинации	3	
	Развитие координационных способностей. История зарождения гимнастики.	1	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	
	Развитие скоростно-силовых способностей	1	

	Развитие гибкости	1	
Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.	2	
	Одновременный бесшажный ход	2	
	Подъём «полужёлочкой». История лыжного спорта.	2	
	Торможение «плугом».	2	
	Повороты переступанием	2	
	Передвижение на лыжах 3 км.	5	
Плавание	Оздоровительное влияние плавания.	1	
	Техника безопасности при купании в бассейнах. Соревнования по водным видам спорта	1	
Самбо	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2	
	Обучение технике САМБО стоя и лёжа	15	
	Контрольные испытания	1	зачет
Легкая атлетика	Спринтерский бег. Высокий старт	1	
	Бег с ускорением	1	
	Специальные беговые упражнения	1	
	Бег на результат (60 м)	1	зачет
	Эстафетный бег	1	
	Метание малого мяча на дальность с места, разбега.	2	
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
	Овладение техникой длительного бега	3	
	Развитие выносливости	1	

6 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
Легкая атлетика	Спринтерский бег. Высокий старт. Первичный инструктаж по ТБ. Инструктаж по лёгкой атлетике. Возникновение Олимпийского движения.	1	
	Бег с ускорением	1	
	Бег по дистанции. Бег на результат 60 м.	2	зачет
	<i>Овладение техникой длительного бега. Кроссовый бег.</i>	4	
	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	2	
	Метание малого мяча на дальность с места, разбега.	2	
	Метание малого мяча на точность с места	2	зачет
	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	3	зачет
	Развитие выносливости	1	
	Развитие скоростно- силовых способностей	1	
	Развитие скоростных способностей	1	
Спортивные игры	Требования к технике безопасности	2	
	Овладение техникой передвижений, остановок,		

(Баскетбол)	поворотов и стоек Этапы развития игры в России.		
	Освоение ловли и передач мяча	2	
	Освоение техники ведения мяча	2	
	Овладение техникой бросков мяча	2	
	Освоение индивидуальной техники защиты	2	
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Освоение тактики игры	3	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3	
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приёмы	3	
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов. Физическая культура и умственная работоспособность.	1	
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Физические упражнения для сохранения правильной осанки.	1	
	Опорные прыжки	3	
	Акробатические упражнения и комбинации	3	
	Развитие координационных способностей	1	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	
	Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	Развитие гибкости. История художественной гимнастики.	1	
Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта	2	
	Одновременный двухшажный	2	
	Одновременный бесшажный ход	2	
	Подъём «ёлочкой». Основные правила соревнований	2	
	Торможение и поворот упором. Игра « Остановка рывком»	2	
	Прохождение дистанции 3.5 км	5	
Плавание	Техника плавания - кроль на груди.	1	
	Техника безопасности при купании в бассейнах. Соревнования по водным видам спорта	1	
Самбо	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2	
	Обучение технике САМБО стоя и лёжа	15	
	Контрольные испытания	1	зачет
Легкая атлетика	Спринтерский бег. Высокий старт	1	
	Бег с ускорением	1	
	Специальные беговые упражнения	1	

	Бег на результат (60 м)	1	зачет
	Эстафетный бег	1	
	Метание малого мяча на дальность с места, разбега.	2	
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
	Овладение техникой длительного бега. Народные виды спорта.	3	
	Развитие выносливости	1	

7 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
Легкая атлетика	Спринтерский бег. Высокий старт. Первичный инструктаж по ТБ. Инструктаж по лёгкой атлетике. Физическое воспитание в Древней Руси.	1	
	Бег с ускорением	1	
	Бег по дистанции. Бег на результат 60 м.	2	зачет
	Овладение техникой длительного бега	4	
	Овладение техникой прыжка в длину	2	
	Метание малого мяча на дальность с места, разбега.	2	
	Метание малого мяча на точность с места	2	зачет
	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	3	зачет
	Развитие выносливости. Физические качества, характеристика.	1	
	Развитие скоростно- силовых способностей	1	
	Развитие скоростных способностей	1	
Спортивные игры (Баскетбол)	Требования к технике безопасности	2	
	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек		
	Освоение ловли и передач мяча	2	
	Освоение техники ведения мяча	2	
	Овладение техникой бросков мяча	2	
	Освоение индивидуальной техники защиты	2	
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Освоение тактики игры. Виды травм при занятиях физическими упражнениями, оказание первой помощи.	3	
Гимнастика	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3	
	Инструктаж по ТБ. Организующие команды и приёмы	3	
	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)	1	
	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	1	
	Опорные прыжки	3	

	Акробатические упражнения и комбинации	3	
	Развитие координационных способностей	1	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	
	Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	Развитие гибкости	1	
Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта	2	
	Одновременный одношажный ход	2	
	Подъём в гору скользящим шагом.	2	
	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	2	
	Поворот на месте махом. Игра: «гонки с преследованием»,	2	
	Прохождение дистанции 4 км. Приемы самоконтроля.	5	
Плавание	Оздоровительное влияние плавания.	1	
	Техника безопасности при купании в бассейнах. Соревнования по водным видам спорта	1	
Самбо	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2	
	Обучение технике САМБО стоя и лёжа	15	
	Контрольные испытания	1	зачет
Легкая атлетика	Спринтерский бег. Высокий старт	1	
	Бег с ускорением	1	
	Специальные беговые упражнения	1	
	Бег на результат (60 м)	1	зачет
	Эстафетный бег	1	
	Метание малого мяча на дальность с места, разбега.	2	
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
	Овладение техникой длительного бега	3	
	Развитие выносливости	1	

8 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега	3	
	Бег на результат 60 м.	1	зачет
	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	2	
	Метание малого мяча на дальность с места, разбега.	2	
	Метание малого мяча на точность с места	2	зачет
	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	3	зачет
	Развитие выносливости	1	

	Развитие скоростно- силовых способностей	1	
	Развитие скоростных способностей	1	
Спортивные игры (Баскетбол)	Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	
	Освоение ловли и передач мяча	2	
	Освоение техники ведения мяча	2	
	Овладение техникой бросков мяча	2	
	Освоение индивидуальной техники защиты	2	
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Освоение тактики игры	3	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3	
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений	3	
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1	
	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	
	Освоение опорных прыжков	3	
	Освоение акробатических упражнений	3	
	Развитие координационных способностей	1	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	
	Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	Развитие гибкости	1	
Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта	2	
	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	2	
	Коньковый ход.	4	
	Торможение и поворот «плугом». Игра «Гонки с выбыванием»,	2	
	Прохождение дистанции 4,5 км	5	
Плавание	Оздоровительное влияние плавания.	1	
	Техника безопасности при купании в бассейнах. Соревнования по водным видам спорта	1	
Самбо	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2	
	Обучение технике САМБО стоя и лёжа	15	
	Контрольные испытания	1	зачет
Легкая атлетика	Спринтерский бег. Низкий старт	1	
	Бег с ускорением	1	
	Специальные беговые упражнения	1	
	Бег на результат (60 м)	1	зачет

	Эстафетный бег	1	
	Метание малого мяча на дальность с места, разбега.	2	
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
	Овладение техникой длительного бега	3	
	Развитие выносливости	1	

9 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
Легкая атлетика	Овладение техникой спринтерского бега	3	
	Бег на результат 60 м.	1	зачет
	<i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	2	
	Метание малого мяча на дальность с места, разбега.	2	
	Метание малого мяча на точность с места	2	зачет
	Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"	3	зачет
	Развитие выносливости	1	
	Развитие скоростно- силовых способностей	1	
	Развитие скоростных способностей	1	
Спортивные игры (Баскетбол)	Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	
	Освоение ловли и передач мяча	2	
	Освоение техники ведения мяча	2	
	Овладение техникой бросков мяча	2	
	Освоение индивидуальной техники защиты	2	
	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	2	
	Освоение тактики игры	3	
	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3	
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Освоение строевых упражнений	3	
	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1	
	Освоение и совершенствование висов и упоров	1	
	Освоение опорных прыжков	3	
	Освоение акробатических упражнений	3	
	Развитие координационных способностей	1	
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1	
	Развитие скоростно-силовых способностей	1	
	Развитие гибкости	1	
Лыжная подготовка	Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности История лыжного спорта	2	
	Попеременный четырёхшажный ход	2	

	Переход с попеременного на одновременный ход.	2	
	Преодоление контруклона	2	
	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	2	
	Прохождение дистанции до 5 км	5	
Плавание	Оздоровительное влияние плавания.	1	
	Техника безопасности при купании в бассейнах.		
	Соревнования по водным видам спорта	1	
Самбо	Техника безопасности на уроках САМБО, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Совершенствование навыков страховки и самостраховки, безопасного падения	2	
	Обучение технике САМБО стоя и лёжа	15	
	Контрольные испытания	1	зачет
Легкая атлетика	Спринтерский бег. Низкий старт	1	
	Бег с ускорением	1	
	Специальные беговые упражнения	1	
	Бег на результат (60 м)	1	зачет
	Эстафетный бег	1	
	Метание малого мяча на дальность с места, разбега.	2	
	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	
	Овладение техникой длительного бега	3	
	Развитие выносливости	1	