

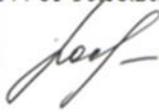
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа для обучающихся
с ограниченными возможностями №35»

Рекомендовано
решением
методического
объединения
учителей физической

Согласовано
заместитель
директора
 В.Н.Адам

Принята
педагогическим
советом МАОУ
«Общеобразовательная
школа для обучающихся
с ОВЗ №35»
протокол №1 от 29.08.2024г.



Утверждена
приказом директора
№ 77 от 30.08.2024г.
 И.В.Кокосова

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
5-9 классы
(для обучающихся с легкой умственной отсталостью)**

Составитель: Теремкова Елена Владимировна,
учитель высшей квалификационной категории

г.Череповец
2024

Рабочая программа по предмету «адаптивная физическая культура» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (приказ Министерства просвещения РФ от 24.11.2022г. №1026);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Санитарные правила и нормы САНПИН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников";
- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области (в том числе внеурочной деятельности) в соответствии с требованиями ФГОС, ФАООП в МАОУ «Общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ №35».

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

Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-развивающей, воспитательной направленности каждого урока.

Система физической культуры, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Все учащиеся школы имеют отклонения в состоянии здоровья: нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта каждого конкретного ребенка. Знать причины, вызвавшие умственную отсталость, уровень развития двигательных возможностей, характер двигательных нарушений.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Учащиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение, в специальной коррекционной школе, имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. Физическое воспитание обучающихся специальной медицинской группы представляет собой педагогический процесс, базирующийся на общепринятых принципах и методах обучения. Одним из важнейших принципов в физическом воспитании обучающихся специальной

медицинской группы является принцип доступности и индивидуализации, который означает оптимальное соответствие задач, средств и методов возможностям каждого занимающегося. Принцип систематичности и постепенности требует обеспечения непрерывности и последовательности занятий, взаимосвязи между ними, применения нескольких средств физической культуры в течение длительного времени, а также подбора упражнений таким образом, чтобы вначале осваивались простые, а затем более сложные упражнения при увеличении объема нагрузок. Этот принцип имеет в своей основе физиологические представления, которые заключаются в том, что процесс адаптации органов и систем организма учащихся специальной медицинской группы, улучшение их функций под влиянием регулярных физических нагрузок происходит постепенно, на протяжении достаточно длительного промежутка времени. Для повышения физической работоспособности и функциональных возможностей организма учащиеся специальной медицинской группы должен создаваться режим постепенного повышения физических нагрузок. С этой целью используется равномерный метод, при котором физическая нагрузка регулируется за счет изменения объема работы, а интенсивность остается относительно постоянной величиной.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

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 индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

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

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательных навыков и умений учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; кросс 300 м (девочки), 500 м (мальчики) и 1000 м (по состоянию здоровья); прыжок в длину с места; сила мышц брюшного пресса, выносливость, метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

В целях контроля за уровнем физического развития и двигательных умений и навыков учащихся проводится тестирование два раза в год (в сентябре и мае).

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку

«удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Данная рабочая программа по «Физической культуре» составлена в соответствии с учебным планом образовательного учреждения и рассчитана:

- в 5 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель
- в 6 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель
- в 7 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель
- в 8 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель
- в 9 классе на 68 часов, 2 часа в неделю, 34 учебных недель.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

К личностным результатам освоения программы относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических эмоционально-нравственной отзывчивости чувствам других людей; проявление доброжелательности, и взаимопомощи, сопереживания;
- 10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) проявление готовности к самостоятельной жизни.

К предметным результатам освоения программы относятся:

5класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

7 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
 - знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
 - иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
 - уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
 - иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
 - взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
 - иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Достаточный уровень:
- освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
 - выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
 - знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
 - уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - участвовать совместно со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
 - уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
 - знать спортивные традиции своего народа и других народов;
 - знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
 - знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
 - знать правила техники выполнения двигательных действий;
 - знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
 - соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

8 класс

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;
- иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;
- знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

9 класс

Минимальный уровень:

– демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

– демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в

движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

– понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

– выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;

– знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

– демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

– определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;

– демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);

– участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

– оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;

– применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

– иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

– выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

– выполнять строевые действия в шеренге и колонне;

– знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
 - участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
 - пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
 - правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
 - правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Требования к уровню подготовки выпускников.

Класс	Обучающиеся должны <i>знать</i> :	Обучающиеся должны <i>уметь</i> :
5 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>как правильно выполнять строевые упражнения,</p> <p>как избежать травм при выполнении опорного прыжка</p> <p>фазы прыжка в длину с разбега</p> <p>фазы прыжка в высоту.</p> <p>расстановку игроков на площадке,</p> <p>правила перехода играющих.</p> <p>правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.</p> <p>правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!» «Направо!»</p>	<p>выполнять разновидности ходьбы;</p> <p>пробежать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м.;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м</p> <p>подавать боковую подачу,</p> <p>разыгрывать мяч на три паса.</p> <p>вести мяч с различными заданиями;</p> <p>ловить и передавать мяч.</p> <p>выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения;</p> <p>правильно и быстро реагировать на сигнал учителя, выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</p> <p>сохранять равновесие на наклонной плоскости, выбирать рациональный</p>

		способ преодоления препятствий; выбирать наиболее удачный способ переноски груза.
6 класс	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные части тела. Как укреплять мышцы и кости. Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»; Правила передачи эстафетной палочки</p>	<p>Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, Выполнять опорный прыжок через козла; сохранять равновесие, преодолевать несколько препятствий. Ходить спортивной ходьбой, правильно финишировать в беге 60м; Правильно отталкиваться в прыжках в длину; Метать мяч в цель с места из различных и.п. и на дальность. Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч в «пионерболе»; выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой и попеременно. Бросать в корзину двумя руками с места.</p>
7 класс	<p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, Основы кроссового бега, бег по виражу. Когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Как правильно выполнять размыкание уступами, Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три; Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; Правила соревнований. права и обязанности игроков; Как предупредить травмы.</p>	<p>Пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места. Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнаст. скамейке в усложнённых условиях; выполнять простейшие</p>

		комбинации на гимнаст. скамейке. Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.
8 класс	<p>Что такое двигательный режим; Самоконтроль и его основные приемы; Как вести себя в процессе игровой деятельности на роке; Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Знать о фигурной маршировке; фазы опорного прыжка; Простейшие правила судейства на бегу прыжком, метанию, правила передачи эстафетной палочки; Как измерять пульс, давление; Правила игры в волейбол Как правильно выполнять штрафной бросок</p>	<p>выполнять интервал и держать дистанцию; выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок; выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения. бежать с переменной скоростью в течении 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину. Метать, толкать набивной мяч. Принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения. 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.</p>
9 класс	<p>как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями. что значит «тактика игры», роль судьи. влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. что такое строй как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике. как самостоятельно провести лёгкоатлетическую разминку перед соревнованиями влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.</p>	<p>пробежать в медленном темпе до 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100-200 м, средние дистанции 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согну ноги» ; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом, ведение мяча с обводкой. выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. составить 5-6 упражнений и</p>

		показать их выполнение учащимся на уроке. выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.
--	--	--

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах:

- "Гимнастика",
- "Легкая атлетика",
- "Лыжная и конькобежная подготовки",
- "Подвижные игры",
- "Спортивные игры".

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

По причине условий материально-технического обеспечения раздел «Лыжная и конькобежная подготовка», исключен и заменен на раздел «Кроссовая подготовка».

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Содержание учебного предмета

\

5 класс

Гимнастика.

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 ногой.

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 и кроссовая подготовка.

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 шаге 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.

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.

6 класс

Гимнастика

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 и кроссовая подготовка.

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

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).

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.

7 класс

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», противходом.

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 поднимание 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 и кроссовая подготовка.

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, брошенного 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.

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.

8 класс

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 и кроссовая подготовка.

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 спрыгивания 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.

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.

9 класс

Гимнастика и акробатика .

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

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 и кроссовая подготовка.

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 — 500 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).

Спортивные игры.

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

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

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.

Тематическое планирование по физической культуре

Раздел программы	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся	Воспитательный потенциал урока
5 класс -68 часов				
Теоретические сведения	<p>Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные части тела.</p> <p>Как укреплять мышцы и кости.</p> <p>Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.</p> <p>Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»;</p> <p>Правила передачи эстафетной палочки</p>	В процессе урока	<p>Знакомство: 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.</p>	<p>-Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине</p> <p>- привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся</p> <p>- инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации</p>
Гимнастика 14 часов	построения и перестроения	2	<p>правила поведения при выполнении строевых команд</p> <p>выполнять команды: «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал.</p>	<p>-Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине</p> <p>- привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся</p> <p>- инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения</p>
	упражнения без предметов	2	<p>упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления</p>	

			правильной осанки.	по поводу получаемой на уроке социально значимой информации
	упражнения с предметами	2	с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками переноска грузов и передача предметов.	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся
	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления	4	выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя сохранять равновесие на наклонной плоскости упражнения на равновесие	-управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе
	лазанье и перелезание	2	выбирать рациональный способ преодоления препятствий	-поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу
	Опорный прыжок	2	выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь	-привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
Легкая атлетика 24 часов	ходьба	6	выполнять разновидности ходьбы	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
	бег	6	пробегать в медленном темпе 4 мин., бегать на время 60 м	-устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся
	прыжки	6	выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, выполнять прыжок в длину с места	-управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс

	метание	6	Выполнять метание мяча на дальность, в вертикальную цель	обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
Подвижные игры 6 часов	коррекционные игры	3	играть в игры на развитие внимания, памяти, согласованность движений рук и ног	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений	-устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
Спортивные игры 16 часов	Баскетбол	5	передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад, выполнять ведение мяча на месте и в движении.	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и

			<p>выполнять бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места</p> <p>выполнять передачу мяча от груди с места и в движении шагом</p>	<p>сверстниками</p> <ul style="list-style-type: none"> -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Волейбол	5	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра</p> <p>Получение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу

				-привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Настольный теннис	3	Знать правила игры. Выполнять подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играть в одиночные игры	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Хоккей на полу	3	Правила безопасной игры в хоккей на полу. Выполнять передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед способы владения клюшкой, ведение шайбы. учебные игры с учетом ранее	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью

			изученных правил	вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
Кроссовая подготовка 8 часов	Кроссовый бег	8	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.	Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
6 класс 68 часов				
Теоретические	Правила безопасности при	В	Знакомство: Основные части тела. Как	-Развитие ценностного

сведения	<p>выполнении физических упражнений.</p> <p>Основные части тела.</p> <p>Как укреплять мышцы и кости.</p> <p>Как правильно выполнять строевые упражнения, как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.</p> <p>Фазы прыжка в высоту «перешагиванием»;</p> <p>Правила передачи эстафетной палочки</p>	процессе урока	укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	<p>отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине</p> <ul style="list-style-type: none"> - привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся - инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации
Гимнастика 14	построения и перестроения	2	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.	<p>-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками</p> <p>-устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся</p> <p>-управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания</p>
	упражнения без предметов	2	упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног,	<p>- анализировать реальное состояние дел в учебном классе</p> <p>-поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу</p>

			для формирования и укрепления правильной осанки.	-привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	упражнения с предметами	2	с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками переноска грузов и передача предметов.	
	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления	4	выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя сохранять равновесие на наклонной плоскости упражнения на равновесие	
	лазанье и перелезание	2	выбирать рациональный способ преодоления препятствий	
	Опорный прыжок	2	выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь	
	Акробатические упражнения	3	Выполнять кувырок в перед, мостик из положения лежа	
Легкая атлетика 24	ходьба	6	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.	<p>-управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания</p> <p>- анализировать реальное состояние дел в учебном классе</p> <p>-поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу</p> <p>-привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.</p>
	бег	6	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег, бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения.	
	прыжки	6	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. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.	
	метание	6	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной. 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 игры 6 часов	коррекционные игры	3	играть в игры на развитие внимания, памяти, согласованность движений рук и ног	

				<ul style="list-style-type: none"> -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений	
Спортивные игры 16 часов	Баскетбол	5	Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. 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.	<ul style="list-style-type: none"> -Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе

				<ul style="list-style-type: none"> -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Волейбол	5	<p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра</p> <p>Получение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Настольный теннис	3	<p>Знать правила игры Выполнять подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играть в одиночные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и

				<p>обучающимся</p> <ul style="list-style-type: none"> -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Хоккей на полу	3	<p>правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Выполнять передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед</p> <p>способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>учебные игры с учетом ранее изученных правил</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.

Кроссовая подготовка 8 часа	Кроссовый бег	8	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.	<p>Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками</p> <ul style="list-style-type: none"> -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
7 класс-68 часов				
Теоретические сведения	Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр	В процессе урока	Знакомство: самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр	<p>-Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине</p> <ul style="list-style-type: none"> - привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся - инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего

				мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации
Гимнастика 14	построения и перестроения	2	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!».	<ul style="list-style-type: none"> -Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.

	упражнения без предметов	2	упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.	
	упражнения с предметами	2	с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками переноска грузов и передача предметов.	
	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления	4	выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя сохранять равновесие на наклонной плоскости упражнения на равновесие	
	лазание и перелезание	2	выбирать рациональный способ преодоления препятствий	
	Опорный прыжок	2	выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь	
	Акробатические упражнения	3	Выполнять кувырок в перед, мостик из положения лежа	
Легкая	ходьба	6	Продолжительная ходьба (20-30 мин) в	-Побуждать обучающихся соблюдать

атлетика 24 часов			различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).	общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся
	бег	6	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.	-управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу
	прыжки	6	Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. 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.	-привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	метание	6	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 игры 6 часов	коррекционные игры	3	играть в игры на развитие внимания, памяти, согласованность движений рук и ног	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений	
Спортивные игры 16 часов	Баскетбол	5	Закрепление основных правил игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и

			<p>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.</p>	<p>обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.</p>
	Волейбол	5	<p>Изучение правил и обязанностей игроков; техники игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного</p>	<p>-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и</p>

			<p>партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.</p>	<p>обучающимся</p> <ul style="list-style-type: none"> -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Настольный теннис	3	<p>Знать правила игры Выполнять подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играть в одиночные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.

	Хоккей на полу	3	<p>правила безопасной игры в хоккей на полу.</p> <p>Выполнять передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед</p> <p>способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>учебные игры с учетом ранее изученных правил</p>	<p>-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками</p> <p>-устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся</p> <p>-управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания</p> <p>- анализировать реальное состояние дел в учебном классе</p> <p>-поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу</p> <p>-привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.</p>
Кроссовая подготовка 8 часов	Кроссовый бег	8	Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м	<p>Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками</p> <p>-устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся</p> <p>-управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания</p> <p>- анализировать реальное состояние дел</p>

				<p>в учебном классе</p> <ul style="list-style-type: none"> -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
8 класс- 68 часов				
Теоретические сведения	Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	В процессе урока	Закрепление знаний: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	<p>-Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине</p> <ul style="list-style-type: none"> - привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся - инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации
Гимнастика 14 часов	построения и перестроения	2	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. Повороты в движении направо, налево.	<p>-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками</p> <ul style="list-style-type: none"> -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью

				<p>вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать реальное состояние дел в учебном классе - поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу - привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	упражнения без предметов	2	упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.	

	упражнения с предметами	2	с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками переноска грузов и передача предметов.	
	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления	4	выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя сохранять равновесие на наклонной плоскости упражнения на равновесие	
	лазание и перелезание	2	выбирать рациональный способ преодоления препятствий	
	Опорный прыжок	2	выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь	
	Акробатические упражнения	3	Выполнять кувырок в перед, мостик из положения лежа, выполнение акробатической комбинации	
Легкая атлетика 24 часа	ходьба	6	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.	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью

	бег	6	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.	вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе - поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу - привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	прыжки	6	Выпрыгивания и спрыгивания 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	6	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 игры 6 часов	коррекционные игры	3	играть в игры на развитие внимания, памяти, согласованность движений рук и ног	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений	-устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
Спортивные игры 16 часов	Баскетбол	5	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и

			<p>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.</p>	<p>сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.</p>
	Волейбол	5	<p>Закрепление техники приема и передачи мяча и подачи. 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</p>	<p>-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе</p>

			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.	-поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Настольный теннис	3	Знать правила игры Выполнять подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играть в одиночные игры	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Хоккей на полу	3	правила безопасной игры в хоккей на полу. Выполнять передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные

			<p>способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>учебные игры с учетом ранее изученных правил</p>	<p>отношения между учителем и обучающимся</p> <ul style="list-style-type: none"> -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
<p>Кроссовая подготовка</p> <p>8 часов</p>	<p>Кроссовый бег</p>	<p>8 часов</p>	<p>Ходьба и бег по пересеченной местности до 1,5—2 км.</p>	<p>Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками</p> <ul style="list-style-type: none"> -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на

				уроке понятий и приемов.
9 класс				
Теоретические сведения	Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.	В процессе урока	Закрепление: способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.	-Развитие ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине - привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся - инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации
Гимнастика 14 часов	Строевые упражнения, построения и перестроения	2	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе

				дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	упражнения без предметов	2	упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.	
	упражнения с предметами	2	с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками переноска грузов и передача предметов.	
	упражнения для развития	4	выполнять исходные положения без	

	пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления		контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя сохранять равновесие на наклонной плоскости упражнения на равновесие	
	лазание и перелезание	2	выбирать рациональный способ преодоления препятствий	
	Опорный прыжок	2	выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь	
	Акробатические упражнения	3	Выполнять кувырок в перед, мостик из положения лежа, выполнение акробатической комбинации	
Легкая атлетика 24 часа	ходьба	6	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.	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на
	бег	6	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	6	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.	уроке понятий и приемов.
	метание	6	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 игры 6 часов	коррекционные игры	3	играть в игры на развитие внимания, памяти, согласованность движений рук и ног	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками
	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	3	играть в игры с элементами общеразвивающих упражнений	-устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на

				уроке понятий и приемов.
Спортивные игры 16 часов	Баскетбол	5	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.	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Волейбол	5	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).	-Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания

				<ul style="list-style-type: none"> - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Настольный теннис	3	Знать правила игры Выполнять подачу мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Играть в одиночные игры	<ul style="list-style-type: none"> -Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками -устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся -управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания - анализировать реальное состояние дел в учебном классе -поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
	Хоккей на полу	3	правила безопасной игры в хоккей на полу.	<ul style="list-style-type: none"> -Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения,

			<p>Выполнять передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед</p> <p>способы владения клюшкой, ведение шайбы.</p> <p>учебные игры с учетом ранее изученных правил</p>	<p>правила общения со старшими и сверстниками</p> <p>-устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся</p> <p>-управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания</p> <p>- анализировать реальное состояние дел в учебном классе</p> <p>-поддерживать в детском коллективе дружелюбную атмосферу</p> <p>-привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.</p>
Кроссовая подготовка 8 часов	Кроссовый бег	8	<p>Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.</p>	<p>Побуждать обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками</p> <p>-устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимся</p> <p>-управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания</p> <p>- анализировать реальное состояние дел в учебном классе</p> <p>-поддерживать в детском коллективе</p>

				дружелюбную атмосферу -привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке понятий и приемов.
--	--	--	--	---

**Материально - техническое обеспечение
уроков физической культуры.**

1. Гимнастические палки
2. Большие обручи
3. Набивные мячи
4. Баскетбольные мячи
5. Волейбольные мячи
6. Гимнастические скамейки
7. Маты
8. Канат
9. Козел
10. Теннисные мячи
11. Большие резиновые мячи
12. Скакалки

Итоговая контрольная по физической культуре
5 класс (минимальный уровень)

1. Закончите пословицу. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие...»
А) друзья
Б) помощники
В) товарищи

2. Какая обувь должна быть на ученике при занятиях физической культурой?
А) кроссовки
Б) шлепки
В) туфли

3. В каком виде спорта есть ворота?
А) футбол, хоккей
Б) гандбол, баскетбол
В) волейбол, футбол

4. Как называют спортсмена, который занимается легкой атлетикой?
А) хоккеист
Б) пловец
В) атлет

5. В каком виде спорта используется мяч?
А) легкая атлетика
Б) тяжелая атлетика
В) баскетбол

6. На уроке физкультуры запрещается...
А) драться
Б) слушать учителя
В) выполнять требования

7. В каком виде спорта используется обруч...
А) легкая атлетика
Б) художественная гимнастика
В) тяжелая атлетика

Ответы: 1. А, 2. А, 3. А, 4. В, 5. В, 6. А, 7. Б.

Итоговая контрольная работа по физической культуре
5 класс (достаточный уровень)

1. Выберите виды лёгкой атлетики:

- А. Лыжные гонки
- Б. Ходьба, бег, прыжки, метания
- В. Спортивные игры

2. Обруч, мяч, скакалка, гантели - это:

- А. Предмет для игры
- Б. Школьная принадлежность
- В. Спортивный инвентарь

3. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

4. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

5. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, быстрым, метким, выносливым

6. Выберите спортивные игры с мячом:

- А. Салки
- Б. Перестрелка
- В. Футбол, волейбол

7. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку
- В. Челночный бег

Ответы. 1.Б 2.В 3.Б 4.А 5.В 6.В 7.А

Итоговая контрольная по физической культуре
6 класс (минимальный уровень)

1. Выберите виды гимнастики:
 - А. Лыжные гонки
 - Б. Ходьба, бег, прыжки, метания
 - В. Спортивная, художественная, ритмическая

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:...
 - а) Предметы для игры
 - б) Спортивный инвентарь
 - в) Школьная принадлежность
3. Что помогает утром проснуться твоему организму:
 - а) Утренняя зарядка
 - б) Спортивный инвентарь
 - в) Будильник
4. В какой игре используется клюшка и шайба?
 - а) Хоккей
 - б) Футбол
 - в) Теннис
5. Что включает в себя физическая культура?
 - а) Знания о своём организме
 - б) Занятия физическими упражнениями
 - в) Чтение художественной литературы

6. Какое упражнение развивает физическое качество- гибкость?
 - А. Подтягивание
 - Б. Прыжки через скакалку
 - В. Наклон вперед

7. В какой игре мяч забивают в ворота?
 - а) Футбол.
 - б) Баскетбол.
 - в) Волейбол

Ответы :1.В, 2.Б,3.А,4.А,5.Б,6.В,7.А.

Итоговая контрольная работа по физической культуре
6 класса (достаточный уровень)

1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)
 - а) 10
 - б) 5
 - в) 12
2. На занятиях по баскетболу нужно играть:
 - а) футбольным мячом;
 - б) волейбольным мячом;
 - в) баскетбольным мячом;
3. На занятиях по гимнастике следует:
 - а) заниматься в школьной форме;
 - б) заниматься без учителя;
 - в) заниматься в спортивной форме с учителем;
4. Акробатика - это:
 - а) строевые упражнения;
 - б) упражнения на брусьях;
 - в) кувырки
5. Что относится к гимнастике?
 - а) ворота;
 - б) перекладина;
 - в) шиповки;
6. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:
 - а) тигренок Ходори
 - б) медвежонок Миша
 - в) котенок Коби
7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?
 - а) в Москве;
 - б) в Санкт-Петербурге;
 - в) в Сочи;
8. Бег на длинные дистанции - это:
 - а) 400 и 800 метров;
 - б) 1000, 1500, 2000 метров;
 - в) 100 и 200 метров;
9. Олимпийский девиз - звучит
 - а) «Быстрее, выше, сильнее»;
 - б) «Выше, быстрее, сильнее»;
 - в) «Быстрее, точнее, сильнее»;
10. Главная опора человека при движении:
 - а) мышцы;
 - б) внутренние органы;
 - в) скелет

Ответы : 1.Б, 2.В, 3.В, 4В, 5.Б, 6.Б, 7.В, 8.Б, 9.А, 10.

Итоговая контрольная по физической культуре
7 класс (минимальный уровень)

1. Назовите количество человек в волейбольной команде (находящиеся на площадке)

- а) 10
- б) 6
- в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;

4. Акробатика - это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на бревне;
- в) кувырки, «мост».

5. Что относится к подвижным играм?

- а) хоккей;
- б) футбол;
- в) салки;

6. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;

7. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори
- б) медвежонок Миша
- в) котенок Коби

8. Бег на короткие дистанции - это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 30, 60, 100 метров;

9. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;

10. В какой игре мяч забрасывают в кольцо?

- а) Футбол.
- б) Баскетбол.
- в) Волейбол

Ответы: 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В, 5.В, 6.Б, 7.Б, 8.В, 9.В, 10.Б.

Итоговая контрольная работа по физической культуре
7 класс (достаточный уровень)

1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)

- а) 10
- б) 5
- в) 12

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

3. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;

4. Акробатика - это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) кувырки

5. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;

6. Талисманом Олимпиады -80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори
- б) медвежонок Миша
- в) котенок Коби

7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;

8. Бег на длинные дистанции - это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500, 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;

9. Выберите родину футбола:

- а) Франция
- б) Англия
- в) Италия

10. Главная опора человека при движении:

- а) мышцы;
- б) внутренние органы;
- в) скелет

Ответы:

- 1. б
- 2. в
- 3. в

- 4.в
- 5.б
- 6.б
- 7.в
- 8.б
- 9.б
- 10.в

Итоговое тест по физической культуре 8 класс

Теоретическая часть

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на
1. развитие физических качеств людей
2. поддержание высокой работоспособности людей
3. подготовку к профессиональной деятельности
4. сохранение и улучшение здоровья людей
1. Что понимается под закаливанием:
1. процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям
2. процесс совершенствования иммунных свойств организма
3. процесс совершенствования обмена веществ и энергии
4. процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды
2. Осанкой называется...
1. привычная поза человека в вертикальном положении
2. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
3. пружинные характеристики позвоночника и стоп
4. силуэт человека
3. Как звучит девиз Олимпийских игр?
1. «Быстрее, выше, сильнее»
2. «Будь всегда первым»
3. «Спорт, здоровье, радость»
4. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

Варианты ответов

1. Солт-Лейт-Сити (США)
2. Саппоро (Япония)
3. Сочи (Россия)
4. Инсбрук (Австрия)
5. Вход в спортивный зал
1. разрешается в спортивной форме
2. разрешается только в присутствии преподавателя
3. разрешается в присутствии дежурного
6. Главная причина травматизма
1. невнимательность
2. нарушение дисциплины
3. нарушение формы одежды
7. При групповом старте на короткие дистанции
1. бежать кратчайшим путём
2. бежать только по своей дорожке
3. бежать к учителю

9. Родиной баскетбола является....

Варианты ответов

1. Россия
2. США
3. Франция
4. Англия

10. Из списка выбрать игровые виды спорта, в которых разрешено играть ногами.

1. футбол; 2. баскетбол; 3. волейбол; 4. хоккей; 5. водное поло; 6. пионербол.

Практическая часть

Минимальный уровень

1. Прыжок в длину с места
2. Бег 30м
3. Прыжки со скакалкой без учёта времени

Базовый уровень

1. Прыжок в длину с места
2. Бег 60 м
3. Прыжки со скакалкой за 30с.
4. Отжимания

Итоговый тест по физической культуре 9 класс

Теоретическая часть

1. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год
- б) один раз в два года
- в) один раз в три года
- г) один раз в четыре года

3. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) повседневную форму
- б) спортивную форму
- в) сапоги
- г) халат

4. Как называется бег на короткие дистанции:

- а) скоростной;
- б) спринтерский;
- в) стайерский.

5. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 27*13
- б) 28*15
- в) 22*10
- г) 55*66

6. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;

- в) гимнастика;
 - г) лёгкая атлетика.
7. Под осанкой понимается...
- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
 - б) силуэт человека.;
 - в) привычка к определённым позам;
 - г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроении
8. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?
- А) 5,
 - б) 10,
 - в) 6,
 - г) 7.
9. Сколько человек играет на площадке в баскетбол?
- а) 3
 - б) 8
 - в) 10
 - г) 5
10. Какой снаряд не относится к лёгкой атлетике?
- а) конь
 - б) копье
 - в) ядро
 - г) молот

Практическая часть

Минимальный уровень

1. Прыжок в длину с места
2. Бег 60м
3. Отжимания

Достаточный уровень

1. Прыжок в длину с разбега
2. Бег 10- м
3. Подтягивание на низкой перекладине