

**Приложение № 8**  
к АООП  
обучающихся 1 – 9 классов  
с лёгкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)



**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**5 – 9 классы**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с Программой по учебному предмету «Физическая культура» составлена с учетом

- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями МБОУ «Зиняковская Школа», утверждённой приказом от 31.05.2021 № 84/ш, Учебного плана МБОУ «Зиняковская Школа».

При разработке рабочей программы были использованы *программно-методические материалы*:

1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5 – 9 классы, сборник 1, под редакцией В.В. Воронковой, 2011;

2. Уроки физической культуры. Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. В. М. Мозговой — М.: Просвещение, 2009. — 256 с.

Физическая культура является составной частью системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Процесс обучения физической культуре неразрывно связан с решением специфических задач коррекционных образовательных учреждений, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

- коррекцией и развитием познавательной деятельности;
- коррекцией и развитием личностных качеств ребенка;
- воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности;
- формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Характерной особенностью дефекта при умственной отсталости является нарушение отражательной функции мозга и регуляции поведения и деятельности, поэтому распределение материала по физической культуре представлено концентрически с учетом возможностей обучающихся. Постоянное повторение изученного материала сочетается с пропедевтикой новых знаний.

В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях. Специфика деятельности обучающихся 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 подготовленности. Обучение физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит обучающихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками.

При прохождении учебного материала необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования и т.д.). В зависимости от условий учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах следует систематически воздействовать на развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, устойчивость.

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. Содержание программы на II этапе обучения (5-9 классы) отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, проводятся по специальной программе. Если обучающиеся изъявляют желание заниматься с

классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Особый подход в обучении надо использовать к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

Программа предусматривает формирование у детей специфических умений и навыков, способов деятельности для учебного предмета «Физическая культура»:

- правильно выполнять комплексы упражнений;
- контролировать режим нагрузок по внешним признакам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игр;
- выполнять прыжок в длину с места на результат, метать мяч, бегать на скорость;
- выполнять упражнения по инструкции учителя;
- отрабатывать правила индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формировать и развивать навыки самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений;
- передвигаться на лыжах.

### **Цели и задачи.**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи реализации содержания учебного предмета «Физическая культура»:

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

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Настоящая Программа рассчитана для обучающихся 5-9 классов. Занятия по данной Программе проводятся в форме урока (40 мин). На курс 5-9 классов отведено 68 часов в год (2 часа в неделю). Возможно изменение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов, так как обучающиеся коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Освоение обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Программы, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

За счёт реализации программы по учебному предмету «Физическая культура» формируются

личностные результаты освоения Программы через овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

К личностным результатам освоения Программы на уроках физической культуры относятся:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения Программы включают освоенные обучающимися знания и умения. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отражают:

- представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- умения правильно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта.

#### 4. Уровни подготовки

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

#### 5 класс

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<b>Гимнастика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение строевых команд, команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдение интервала;</li> <li>- знания о гигиене после занятий физическими упражнениями;</li> <li>- выполнение исходных положений с контролем зрения;</li> <li>- реагирование на сигнал учителя, выполнение по образцу, принятие помощи;</li> <li>- сохранение равновесия на наклонной плоскости;</li> <li>- преодоление препятствий с незначительной помощью учителя;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение строевых команд, команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдение интервала;</li> <li>- знания о гигиене после занятий физическими упражнениями;</li> <li>- выполнение исходных положений без контроля зрения;</li> <li>- правильное и быстрое реагирование на сигнал учителя;</li> <li>- выполнение опорного прыжка через козла ноги врозь;</li> <li>- сохранение равновесия на наклонной плоскости;</li> <li>- выбор рационального способа преодоления препятствия;</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- перенос груза любым удобным способом;</li> <li>- выполнение простых видов ходьбы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор наиболее удачного способа переноски груза;</li> <li>- знания о фазах прыжка в длину с разбега;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- пробег в медленном темпе 2 минуты;</li> <li>- выполнение прыжка в длину с места;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение разных видов ходьбы;</li> <li>- пробег в медленном темпе 4 минуты;</li> <li>- бег на время 60 м;</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- для чего и когда применяют лыжи;</li> <li>- знание ТБ о передвижении с лыжами;</li> <li>- выполнение ступающего шага по лыжне;</li> <li>- свободное лыжное катание до 100 м.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о лыжном беге по прямой и по поворотам;</li> <li>- координирование движений рук и ног при лыжном беге по повороту;</li> <li>- свободное лыжное катание до 200-300 м;</li> </ul>
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основных правил игры в пионербол;</li> <li>- выполнение передачи мяча в парах;</li> <li>- знать некоторые правила игры «Баскетбол»;</li> <li>- вести мяч, ловить и передавать мяч.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил расстановки игроков на площадке для пионербола, правила перехода играющих;</li> <li>- подавать боковую подачу, розыгрыш мяча на три паса.</li> <li>- знать общие сведения об игре «Баскетбол»;</li> <li>- вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч.</li> </ul>

### 6 класс

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<b>Гимнастика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, действуя по образцу;</li> <li>- знать названия общеразвивающих упражнений, их цель;</li> <li>- соблюдать дистанцию в движении;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- соблюдать дистанцию в движении;</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила вложения эстафетной палочки в руку;</li> <li>- выполнение простых видов ходьбы;</li> <li>- пробежать в медленном равномерном темпе 3 мин;</li> <li>- бег 60 м без учета времени;</li> <li>- выполнять прыжок в длину с места;</li> <li>- метать малый мяч в цель без разбега.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;</li> <li>- ходить спортивной ходьбой;</li> <li>- пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин;</li> <li>- правильно финишировать в беге на 60 м;</li> <li>- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- для чего и когда применяют лыжи;</li> <li>- знание ТБ о передвижении с лыжами;</li> <li>- выполнение ступающего шага по лыжне 40-60 м;</li> <li>- выполнение скользящего шага на отрезке 40-60 м;</li> <li>- свободное лыжное катание до 200 м.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о лыжном беге по прямой и по поворотам;</li> <li>- правила передачи эстафеты;</li> <li>- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;</li> <li>- пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке;</li> <li>- тормозить «плугом»;</li> <li>- преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики).</li> </ul>
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основных правил игры в пионербол;</li> <li>- выполнение передачи мяча в парах;</li> <li>- знать некоторые правила игры «Баскетбол»;</li> <li>- вести мяч, ловить и передавать мяч;</li> <li>- бросать в корзину двумя руками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил расстановки игроков на площадке для пионербола, правила перехода играющих;</li> <li>- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч;</li> <li>- знать правила поведения игроков во время игры «баскетбол»;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно правой-левой;</li> <li>- бросать в корзину двумя руками снизу с места.</li> </ul>
--	---

### 7 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<b>Гимнастика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать что такое размыкание;</li> <li>- перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, действуя по образцу;</li> <li>- различать и выполнять команды по образцу «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;</li> <li>- удерживать равновесие на гимнастическом скамейке;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать как правильно выполнять размыкания уступами;</li> <li>- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;</li> <li>- знать как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на скамейке;</li> <li>- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;</li> <li>- лазать по канату способом в два и три приёма;</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека;</li> <li>- знать что такое кросс;</li> <li>- пройти в быстром темпе 10 мин;</li> <li>- знать технику старта;</li> <li>- бежать с переменной скоростью 3 мин;</li> <li>- бежать равномерно в медленном темпе 4 мин;</li> <li>- выполнять прыжок в высоту на месте;</li> <li>- толкать набивной мяч.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека;</li> <li>- знать основы кроссового бега, бег по виражу;</li> <li>- пройти в быстром темпе 20-30 мин;</li> <li>- бежать с переменной скоростью 5 минут;</li> <li>- бежать равномерно в медленном темпе 8 минут;</li> <li>- выполнять толкание набивного мяча с места.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знания о лыжном беге по прямой и по поворотам;</li> <li>- знать правила соревнований;</li> <li>- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м;</li> <li>- пройти в быстром темпе 100-200 м;</li> <li>- тормозить «плугом»;</li> <li>- свободное лыжное катание до 1000 м.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;</li> <li>- знать правила соревнований;</li> <li>- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м;</li> <li>- пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами;</li> <li>- тормозить лыжами и палками одновременно;</li> <li>- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).</li> </ul>
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать что такое волейбол;</li> <li>- знать как предупредить травмы;</li> <li>- выполнять нижнюю прямую подачу;</li> <li>- принимать мяч;</li> <li>- знать правила игры «Баскетбол»;</li> <li>- вести мяч, ловить и передавать мяч;</li> <li>- бросать в корзину двумя руками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li> <li>- играть в волейбол.</li> <li>- знать когда выполняются штрафные броски в баскетболе, сколько раз;</li> <li>- выполнять остановку прыжком и поворотом;</li> <li>- броски по корзине двумя руками от груди с места.</li> </ul>

### 8 класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<b>Гимнастика</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила переноса одного ученика любым способом;</li> <li>- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</li> <li>- выполнять движения и воспроизводить их с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать как перенести одного ученика двумя различными способами;</li> <li>- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</li> <li>- выполнять движения и воспроизводить их с</li> </ul>

заданной амплитудой под контролем; - изменять направление движения по команде;	заданной амплитудой без контроля зрения; - изменять направление движения по команде;
<b>Легкая атлетика</b>	
- знать простейшие правила выполнения бега, прыжков, метания; - знать правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - знать где измеряется пульс; - бежать с переменной скоростью в течение 3 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину; - метать, толкать набивной мяч.	- знать простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; - знать правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; - знать как измерять давление, пульс; - бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; - выполнять прыжки в длину; - метать, толкать набивной мяч.
<b>Лыжная подготовка</b>	
- знания о лыжном беге по прямой и по поворотам; - знать температурные нормы для занятий на лыжах; - координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном, двухшажном ходе на отрезке 40-60 м; - пройти в быстром темпе 100-200 м; - свободное лыжное катание до 1000 м.	- знать как правильно проложить учебную лыжню; - знать температурные нормы; - выполнять поворот «упором»; - сочетать попеременные ходы с одновременными; - пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки), 200-300 м (юноши); - преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
- знать правила игры в волейбол, наказания за нарушения правил; - принимать и передавать мяч; - знать правила игры «Баскетбол»; - вести мяч, ловить и передавать мяч; - бросать в корзину двумя руками.	- знать правила игры в волейбол, наказания за нарушения правил; - принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений; - знать как правильно выполнять штрафные броски в баскетболе; - 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.

## 9 класс

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<b>Гимнастика</b>	
- знать что такое строй; - знать как выполнять перестроения;	- знать что такое строй; - знать как выполнять перестроения;
<b>Легкая атлетика</b>	
- знать упражнения разминки перед соревнованиями; - пройти в быстром темпе 2 км по ровной площадке или по пересеченной местности; - пробежать в медленном темпе 8-10 минут; - бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; - преодолевать полосу препятствий на дистанции до 30 м; - прыгать в длину; - метать малый мяч; - толкать набивной мяч.	- знать как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; - пробежать в медленном темпе 12-15 минут; - бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; - преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 30 м; - метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридоре 10 м и в обозначенное место; - толкать набивной мяч весом 2 кг на результат со

	скачка.
<b>Лыжная подготовка</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать виды лыжного спорта;</li> <li>- знать технику лыжных ходов;</li> <li>- выполнять любой поворот на лыжах;</li> <li>- пройти в быстром темпе 100-200 м (девушки), 200-300 м (юноши);</li> <li>- преодолевать на лыжах до 1,5 км (девушки), до 2 км (юноши)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать виды лыжного спорта;</li> <li>- знать технику лыжных ходов;</li> <li>- выполнять поворот на параллельных лыжах;</li> <li>- пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши);</li> <li>- преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши)</li> </ul>
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать пользу спортивных игр;</li> <li>- играть в волейбол;</li> <li>- играть в баскетбол.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;</li> <li>- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар;</li> <li>- блокировать нападающие удары;</li> <li>- знать что значит «тактика игры», роль судьи в баскетболе;</li> <li>- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом;</li> <li>- ведение мяча с обводкой.</li> </ul>

## 5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 5 класс

№	Раздел	Содержание учебного предмета.	
1	<b>Основы знаний</b> (реализуется в процессе уроков)	1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. 2. Правила поведения в спортзале, требования к одежде и обуви. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. 4. Основные части тела. 5. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде. Рассказ, показ, беседа, доклад, просмотр видеофильмов, тестирование, контроль и самоконтроль.	
2	<b>Гимнастика</b>	Строевые упражнения	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступанием). Понятие интервал. Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение).
		Гимнастические палки	Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движением рук с палкой вперед, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.
		Большие обручи.	Приседание с обручем в руках, повороты. Направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке.
		Малые мячи.	Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой.

			Перебрасывание мяча в парах.
		Набивные мячи (вес 2 кг).	Передача мяча слева на право и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).
		Гимнастическая скамейка.	Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников — на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на нее,
		Гимнастическая стенка.	Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса, Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой и левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали.
		Акробатические упражнения	Кувырок впереди назад из положения упор присев: стойка на лопатках; “мост” из положения лежа на спине.
		Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска скамейки (2 учениками, бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического коня (4 учениками).
		Равновесие.	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.
3	<b>Легкая атлетика</b>	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 (присесть, повернуться, Выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песне. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.
		Бег	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 30-60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).
		Прыжки	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжок в длину с места.
		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.
4	<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка	Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо “лесенкой”; передвижение на лыжах в медленном

			темпе. на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры “Кто дальше”, “Быстрый лыжник”, “Кто быстрее”. Передвижение на лыжах до 1 км.
5.	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	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	С ОРУ: “Через обруч”; “Прыжки по полоскам”; “Второй лишний”. Бег: “Пятнашки маршем”; “Бег за флажками”; “Перебежки с выручкой», эстафеты. Прыжки: “Удочка”; “Веревочка под ногами”; “Прыжок за прыжком”; “Прыгуньи и пятнашки”. Метание: “Снайперы”; “Лапта”; “Выбери место”; “Точно в цель”. Пионербол: “Мяч соседу”; “Не дай мяч водящему”; “Сохрани позу”. Баскетбол: “Мяч с четырех сторон”; “Охотники и утки”. На снегу: “Снайперы”; “Охотники”, “Догони”; “Кто дальше”.

### 6 класс

№	Раздел	Содержание	
Основные виды деятельности			
1	<b>Основы знаний</b> (реализуется в процессе уроков)	<p>1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности.</p> <p>2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви.</p> <p>3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>4. Основные части тела.</p> <p>5. Как укреплять свои кости и мышцы.</p> <p>6. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.</p> <p>Рассказ, показ, беседа, доклад, просмотр видеофильмов, тестирование, контроль и самоконтроль.</p>	
2	<b>Гимнастика</b>	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.
		Гимнастические палки.	Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед-назад, влево-вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо — 1 мин. Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой.
		Большие обручи.	Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.
		Скакалка.	Различные прыжки через скакалку на двух ногах.
	Набивные мячи (вес 2	Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается	

		кг).	ступнями ног, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.
		Гимнастическая скамейка.	Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки — лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке.
		Гимнастическая стенка.	Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед-назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой.
		Акробатические упражнения	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных — назад).
		Переноска груза и передача предметов	Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастической скамейки вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг.
		Лазание и перелазание	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка). Передвижение в вися на руках на гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево — для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке.
		Равновесие	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.
3	<b>Легкая атлетика</b>	Ходьба	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба с крестным 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 «гнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в длину с места.
		Метание	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень 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.
4	<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем “лесенкой” по пологому склону, торможение “плугом”, передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: “Кто дальше”, “Пятнашки простые”, эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).
5	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	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	“Что так притягивает”; “Словесная карусель”; “Что изменилось в строю”; “Метатели”. С ОРУ: “Все по местам”; “Запомни мер”; “Вот так поза”; “Выбери ведущего”; “Запомни порядок”; “Так держать”. Бег: “Охрана пробежек”; “Вызов победителя”; “По кочкам и линиям”; Эстафеты с бегом. Прыжки: “Дотянись”; “Проверь сам”; “Установи рекорд”. Метание: “Сильный бросок”; “Попади в цель”. Пионербол: “Мяч над веревкой”; “Вот так подача”; “Не дай мяч соседу”. Баскетбол: “Перестрелки”; “Защита укреплений”; “Залетный мяч”; “Мяч в центре”, эстафеты. На снегу: “Слушай сигнал”; “Воробьи и вороны”; “Смелей вперед”.

### 7 класс

№	Раздел	Содержание
		Основные виды деятельности
1	<b>Основы знаний</b> (реализуется в процессе уроков)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности.</li> <li>2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви.</li> <li>3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</li> <li>4. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.</li> <li>5. Основные части тела.</li> <li>6. Что такое двигательный режим.</li> <li>7. Как укреплять свои кости и мышцы.</li> <li>8. Самоконтроль и его основные приемы.</li> <li>9. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.</li> </ol>

		Рассказ, показ, беседа, доклад, просмотр видеофильмов, тестирование, контроль и самоконтроль.	
2	<b>Гимнастика</b>	Строевые упражнения	Понятие острое, шеренге, ряде, колонне, двух шеренговом строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг! Реже шаг!». Ходьба «змейкой», «противоходом».
		Гимнастические палки	Упражнения из исходного положения: палка на лопатках. Палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, вперед. Влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различным положением палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с гимнастической палкой.
		Скакалка.	Пружинистые наклоны со скакалкой. Сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений. Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку стоя на ней. Лежа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой.
		Набивные мячи (вес 2 кг).	Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лежа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3—4 раза, мальчики 4—6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами.
		Гимнастическая скамейка.	Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке, наклоны вперед, назад 4 прыжки через скамейку, с напрыгиванием на неё.
		Гимнастическая стенка.	Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедёр. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи (см. 5—6 класс).
3	<b>Легкая атлетика</b>	Ходьба	Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища присед).
		Бег	Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением 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; бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.
		Прыжки	Запрыгивания на препятствие высотой 60—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 места.
		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.
4	<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах. Игры на лыжах.
5.	<b>Спортивные</b>	Волейбол	Правила и обязанности игроков; техника игры. Предупреждение

<b>е и подвижные игры</b>		травматизма. Верхняя передача мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.
	Баскетбол	Основные правила игры. 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	«Будь внимателен»; «Слушай сигнал»; «Не ошибись», «Запомни название». С ОРУ: «Кто проходил мимо?»; «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее». Бег: «Будь внимателен», «Кто впереди», «Узнай, кто это был», «Догони ведущего», Эстафеты по кругу. Прыжки: «Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено». Метание: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие». Волейбол: «Перебрось в круг», «Сохрани стойку». Баскетбол: «Борьба за мяч»; «Борьба в квадрате»; «Мяч капитану». На снегу: «Сохрани позу»; «Смелые, ловкие»; «Эстафета-сороконожка».

### 8 класс

№	Раздел	Содержание	
		<b>Основные виды деятельности</b>	
1	<b>Основы знаний</b> (реализуется в процессе уроков)	1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности. 2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви. 3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. 4. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. 5. Основные части тела. 6. Что такое двигательный режим. 7. Как укреплять свои кости и мышцы 8. Самоконтроль и его основные приемы 9. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. 10. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде. Рассказ, показ, беседа, доклад, просмотр видеофильмов, тестирование, контроль и самоконтроль.	
2	<b>Гимнастика</b>	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.
		Гимнасти-	Из исходного положения — палка вертикально перед собой —

		ческие палки	выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканием палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.
		Скакалка.	Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.
		Набивные мячи	Подскоки на месте с мячом, зажатым голеньями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу лежа (снизу, от груди, из-за головы).
		Гимнастическая скамейка.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.
		Гимнастическая стенка.	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	Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией – не допускаются)— мальчики.
		Лазание	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и по канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.
3	<b>Легкая атлетика</b>	Ходьба	Ходьба на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50— 100 м. Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками.
		Бег	Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4раза за урок; бег на 100 м — 2раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 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 с места.
		Метание	Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.
4	<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторов за урок — девочки 5—7 — мальчики на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: “Переставь флажок”, “Попади в круг”, “Кто быстрее”.

			Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).
5	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	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. Поддачи 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	“Регулировщик”, “Снайпер”; “Словесная карусель”; “Прислушайся к сигналу”; “Обманчивые движения”. С ОРУ: “Запрещенные движения”; “Ориентир”, “Птицы”; “Вызов победителя”. Бег: “Сбор картошки”, “Ловкие, смелые, выносливые”, “Точно в руки”, эстафеты. Прыжки: “Дотянись до веревочки”, “Сигнал”, «Сбей предмет». Метание: “Попади в окошко”, «Символ», “Снайпер”. Волейбол: “Ловкая подача”, “Пасовка волейболистов”, эстафеты волейболистов. Баскетбол: “Поймай мяч”; “Мяч капитану”; “Кто больше и точнее”. На снегу: «Пятнашки», “Рыбаки и рыбки”, “Султанчики”, “Взаимная ловля”.

## 9 класс

№	Раздел	Содержание
		Основные виды деятельности
1	<b>Основы знаний</b> (реализуется в процессе уроков)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанки, повышения умственной и физической работоспособности.</li> <li>2. Правила поведения в мини-спортзале, требования к одежде и обуви.</li> <li>3. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</li> <li>4. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры.</li> <li>5. Основные части тела.</li> <li>6. Что такое двигательный режим.</li> <li>7. Как укреплять свои кости и мышцы</li> <li>8. Самоконтроль и его основные приемы</li> <li>9. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.</li> <li>10. Понятие спортивной этики.</li> <li>11. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.</li> <li>12. Состояние и организация физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде.</li> </ol> <p>Рассказ, показ, беседа, доклад, просмотр видеофильмов, тестирование, контроль и самоконтроль.</p>

2	<b>Гимнастика</b>	Строевые упражнения	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).
		Гимнастические палки	Выполнение команд “Смирно! Вольно?” с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.
		Набивные мячи (вес 2—3 кг)	Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.
		Гимнастическая скамейка.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений из различных положений.
		Гимнастическая стенка.	Пружинисты 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	Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.
		Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).
		Лазание и перелазание	Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.
3	<b>Легкая атлетика</b>	Ходьба	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.
		Бег	Бег на скорость 100 м; бег на 60 м- 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м.
		Прыжки	Прыжок в длину с места.
		Метание	Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (ГТО) с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.
4	<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжная подготовка	Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.
5	<b>Спортивные и подвижные</b>	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

игры		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	Бег: “Лучший бегун”, “Преодолей препятствие”; “Сумей догнать”. Эстафеты с бегом. Прыжки: “Кто дальше и точнее”. “Запрещенное движение”. Метание: “Стрелки”, “Точно в ориентир”; “Дотянись”. Волейбол: “Сигнал”, “Точно в круг”, “Быстро по местам”, Игра с элементами волейбола. Баскетбол: Игры с элементами баскетбола. “Очков набрал больше всех”, “Самый точный”. На снегу: Эстафеты использованием разных лыжных ходов.

## 6. Тематическое планирование.

### 5 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание воспитания	Всего за год
1	Лёгкая атлетика	Физическое направление. Воспитание выносливости, выработка воли, настойчивости, дисциплинированности, умение преодолевать трудности, создание привычки к здоровому образу жизни, формирование характера.	16
2	Гимнастика	Физическое направление. Воспитание ловкости, силы, гибкости, а также чувство ритма, внимание и память.	21
3	Лыжная подготовка	Физическое направление. Воспитание морально-волевых качеств учащихся: создание интереса и любви к систематическим занятиям, развитие смелости, настойчивости, решительности, формирование выдержки и дисциплинированности, привитие преодолевать трудности и препятствия, воспитание чувства дружбы, взаимопомощи.	14
4	Спортивные игры	Физическое направление. Воспитание в учащихся любви к здоровому образу жизни, развитие физических качеств, учить преодолевать себя, работать в команде.	16
5	Коррекционные игры	Физическое направление. Развитие физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.	27
6	Пространственное ориентирование	Физическое направление. Воспитание дисциплины и организованности, выработка чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.	8
	Итого:		<b>102 часа</b>

**6 класс**

№ п/п	Наименование разделов	Содержание воспитания	Всего за год
1	Лёгкая атлетика	Физическое направление. Воспитание выносливости, выработка воли, настойчивости, дисциплинированности, умение преодолевать трудности, создание привычки к здоровому образу жизни, формирование характера.	16
2	Гимнастика	Физическое направление. Воспитание ловкости, силы, гибкости, а также чувство ритма, внимание и память.	21
3	Лыжная подготовка	Физическое направление. Воспитание морально-волевых качеств учащихся: создание интереса и любви к систематическим занятиям, развитие смелости, настойчивости, решительности, формирование выдержки и дисциплинированности, привитие преодолевать трудности и препятствия, воспитание чувства дружбы, взаимопомощи.	14
4	Спортивные игры	Физическое направление. Воспитание в учащихся любви к здоровому образу жизни, развитие физических качеств, учить преодолевать себя, работать в команде.	16
5	Коррекционные игры	Физическое направление. Развитие физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.	27
6	Пространственное ориентирование	Физическое направление. Воспитание дисциплины и организованности, выработка чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.	8
	Итого:		<b>102 часа</b>

**7 класс**

№ п/п	Наименование разделов	Содержание воспитания	Всего за год
1	Лёгкая атлетика	Физическое направление. Воспитание выносливости, выработка воли, настойчивости, дисциплинированности, умение преодолевать трудности, создание привычки к здоровому образу жизни, формирование характера.	16
2	Гимнастика	Физическое направление. Воспитание ловкости, силы, гибкости, а также чувство ритма, внимание и память.	21
3	Лыжная подготовка	Физическое направление. Воспитание морально-волевых качеств учащихся: создание интереса и любви к систематическим занятиям, развитие смелости, настойчивости, решительности, формирование выдержки и дисциплинированности, привитие преодолевать трудности и препятствия,	14

		воспитание чувства дружбы, взаимопомощи.	
4	Спортивные игры	Физическое направление. Воспитание в учащихся любви к здоровому образу жизни, развитие физических качеств, учить преодолевать себя, работать в команде.	16
5	Коррекционные игры	Физическое направление. Развитие физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.	27
6	Пространственное ориентирование	Физическое направление. Воспитание дисциплины и организованности, выработка чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.	8
	Итого:		<b>102 часа</b>

### 8 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание воспитания	Всего за год
1	Лёгкая атлетика	Физическое направление. Воспитание выносливости, выработка воли, настойчивости, дисциплинированности, умение преодолевать трудности, создание привычки к здоровому образу жизни, формирование характера.	16
2	Гимнастика	Физическое направление. Воспитание ловкости, силы, гибкости, а также чувство ритма, внимание и память.	21
3	Лыжная подготовка	Физическое направление. Воспитание морально-волевых качеств учащихся: создание интереса и любви к систематическим занятиям, развитие смелости, настойчивости, решительности, формирование выдержки и дисциплинированности, привитие преодолевать трудности и препятствия, воспитание чувства дружбы, взаимопомощи.	14
4	Спортивные игры	Физическое направление. Воспитание в учащихся любви к здоровому образу жизни, развитие физических качеств, учить преодолевать себя, работать в команде.	16
5	Коррекционные игры	Физическое направление. Развитие физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.	27
6	Пространственное ориентирование	Физическое направление. Воспитание дисциплины и организованности, выработка чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.	8
	Итого:		<b>102 часа</b>

### 9 класс

№ п/п	Наименование разделов	Содержание воспитания	Всего за год
1	Лёгкая	Физическое направление. Воспитание	16

	атлетика	выносливости, выработка воли, настойчивости, дисциплинированности, умение преодолевать трудности, создание привычки к здоровому образу жизни, формирование характера.	
2	Гимнастика	Физическое направление. Воспитание ловкости, силы, гибкости, а также чувство ритма, внимание и память.	21
3	Лыжная подготовка	Физическое направление. Воспитание морально-волевых качеств учащихся: создание интереса и любви к систематическим занятиям, развитие смелости, настойчивости, решительности, формирование выдержки и дисциплинированности, привитие преодолевать трудности и препятствия, воспитание чувства дружбы, взаимопомощи.	14
4	Спортивные игры	Физическое направление. Воспитание в учащихся любви к здоровому образу жизни, развитие физических качеств, учить преодолевать себя, работать в команде.	16
5	Коррекционные игры	Физическое направление. Развитие физического, умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.	27
6	Пространственное ориентирование	Физическое направление. Воспитание дисциплины и организованности, выработка чувства темпа и ритма, формирования правильной осанки.	8
	Итого:		<b>102 часа</b>

### 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: Сб.1. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 224 с.
2. В. И. Лях Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2013г.
3. В.М. Мозгова «Уроки физической культуры» / М., Просвещение, 2009г.
4. Г.И. Погадаев Использование игр на уроках физической культуры, М., Просвещение, 2003 г.
5. Е.С.Черник Физическая культура во вспомогательной школе, М., Учебная литература, 1997 г.

#### Инвентарь:

6. Волейбольные мячи;
7. Баскетбольные мячи;
8. Канат;
9. Скакалки;
10. Теннисные мячи;
11. Малые мячи;
12. Гимнастическая стенка;
13. Гимнастические скамейки;
14. Сетка волейбольная;
15. Щиты с кольцами;
16. Лыжи, палки;

17. Секундомер;
18. Маты;
19. Ракетки;
20. Шашки;
21. Обручи;