**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №13»**

| | | |
|---|---|---|
| **Рассмотрена на педагогическом совете**<br>Протокол №1 от 28.08.2015 г. | **Согласовано**<br>заместитель директора по УВР<br>_____ Н.А.Молис | **Утверждаю**<br>Приказ №341 от 28.08.2015г.<br>Директор школы<br>_____ В.А.Сатанина |

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

(5 – 9 класс)

Автор составитель: Предеина Наталья Геннадьевна, учитель физической культуры, первой квалификационной категории.

Шадринск 2015



1

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002г. № 29/2065 – п. «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

2. Программы 1 – 9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида под редакцией В. В. Воронковой.

3.Федералбный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

5.Устав школы;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 «об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

7. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная Федеральным учебно - методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15) http://www.fgosreestr.ru./reestr;

8.Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.14г.№ 253 г.Москва);

9.Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;

10.Положения о рабочей программе по предмету (Приказ№337 от 21.08.2015г.).

**Цель курса:**

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Создать условия для овладения учащимися знаниями, умениями и навыками по физической культуре.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- Значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепление и сохранении индивидуального здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- Приобретение знаний в области гигиены и теоретических сведений по ФК: овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- Развитие координации движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

– освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

– обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физкультуры – 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 ребёнка, 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 ребёнку быстрее овладеть основными видами движений.

### МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов коррекционной школы (7 вида) направлена на формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Физическая культура относится к общеобразовательным предметам.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

**Личностные результаты:**

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

– развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

**5 класс**

*Знать:* Фазы прыжка в длину с разбега. Правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приёмы выполнения команд: «Налево!», «Направо!». Правила расстановки игроков. Правила игры в баскетбол. Правила поведения на занятиях баскетболом.

*Уметь:* Выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бегать на время 60м; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега. Выполнять команды «Налево!», «Направо!», «Кругом!», соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза. Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Выполнять нападающий удар 2-я руками сверху в прыжке. Ловить мяч над головой. Подавать мяч 2-я руками снизу. Разыгрывать мяч на 3 паса. Передвигаться без мяча (вправо, влево, вперед, назад); с ударами мяча об пол. Выполнять ведение мяча на месте и в движении; повороты на месте. Останавливаться по сигналу. Ловить и передавать на месте 2-я руками.

**6 класс**

*Знать:* Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два. Как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка. Правила передачи эстафеты. Правила поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Правила расстановка игроков и перемещение по площадке. Общие сведения о волейболе.

*Уметь:* Ходить спортивной ходьбой. Пробежать в медленном равномерном темпе 5мин. правильно финишировать в беге на 60м. правильно отталкиваться в прыжках в длину и высоту. Метать малый мяч в цель из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега. Подавать команды при выполнении ОРУ. Соблюдать

дистанцию в движении. Выполнять прыжок через козла способом ноги врозь. Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастической скамейке. Преодолевать подряд несколько препятствий. Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Пройти в быстром темпе 100м. Преодолевать спуск в низкой стойке, тормозить «плугом». Преодолеть на лыжах 1,5км – девочки, 2км – мальчики. Останавливаться шагом. Передавать мяч 2-я руками от груди на месте и в движении. Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Выполнять ведение мяча на месте и в движении; бросок в кольцо 2-я руками снизу и от груди. Выполнять передачу 2-я руками сверху над собой, передачу 2-я руками сверху в парах, нижнюю прямую подачу, нападающий удар 2-я руками сверху в прыжке и разыгрывать мяч.

**7 класс**

*Знать:* Значение ходьбы для укрепления здоровья человека. Основы кроссового бега. Бег по виражу. Как правильно выполнять перестроение уступом. Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три. Как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на рейке гимнастической скамейки. Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся. Правила соревнований. Права и обязанности игроков. Предупреждение травматизма при игре в волейбол. Основные правила игры.

*Уметь:* Пройти в быстром темпе 20-30мин. Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег. Бежать с переменной скоростью 5мин, равномерно в медленном темпе 8мин. Выполнять полёт в группировке в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнять переход через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание». Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега в коридор 10м. Выполнять толкание набивного мяча с места. Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Выполнять опорный прыжок через козла в длину и ширину, различать фазы опорного прыжка. Удерживать равновесие на рейке гимнастической скамейки. Передавать набивной мяч в колонне. Выполнять наклоны к ноге расположенной на рейке гимнастической стенки, различные взмахи. Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Выполнять передача мяча сверху 2-я руками после перемещений; верхнюю передачу мяча наброшенного партнёром на месте; верхнюю передачу мяча наброшенного партнёром после перемещений. Выполнять штрафной бросок; остановку прыжком, шагом; повороты на месте; вырывание и выбивание мяча; ловлю и передачу мяча 2-я руками от груди в движении; ловля и передачу 1-й рукой от плеча в движении; передачу в парах тройках. Бежать с изменением направления, скорости, с внезапной остановкой.

**8 класс**

*Знать:* Как измерять давление, пульс. Простейшие правила судейства соревнований по бегу, метанию, прыжкам. Правила передачи эстафетной палочки. Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Что такое двигательный режим. Фазы опорного прыжка. Наказания при нарушении правил игры в волейбол и баскетбол.

*Уметь:* Бежать с переменной скоростью 6мин. Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. Пройти на перегонки 400м. Пробежать 100м с преодолением 5 препятствий. Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе. Выполнять кувырок назад из исходного положения сидя. Изменять направление движения по команде. Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Проводить анализ выполненного движения учащихся. Выполнять сед, сед углом с различным положением рук на скамейке. Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Выполнять приём и передачу мяча сверху и снизу в парах после перемещений, верхнюю прямую передачу в прыжке. Передавать мяч в зонах (6-3-4, 5-3-4, 1-2-3), после приёма подачи. Ловить мяч 2-я руками с последующим ведением и остановкой. Передавать мяч 2-я руками от груди в парах с продвижением в перед. Выполнять ведение с обводкой препятствий; подбор отскочившего от щита мяча; броски в

«корзину» с разных позиций и расстояний, бросок после ловли в движении с близкого расстояния.

**9 класс**

*Знать:* Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Как самостоятельно провести разминку перед соревнованиями. Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Понятие о спортивной этике. Влияние занятий волейболом на готовность учеников трудиться. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Блокирование одиночное и парное. Понятие о тактике игры.

*Уметь:* Пройти в быстром темпе до 4км по стадиону или пересеченной местности. Пробежать в медленном темпе 12 – 15мин. Бегать на короткие и средние дистанции 100м и 800м. Прыгать в длину способом «согнув ноги» с полного разбега, на результат и в обозначенное место. Прыгать в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Подтягиваться на канате. Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия. Преодолеть полосу препятствий. Коснуться рукой подвешенных предметов на расстоянии 3-4м за 10сек. Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся. Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Выполнять верхнюю прямую подачу; прямой нападающий удар через сетку с шагом; приём мяча снизу у сетки. Отбивать мяч снизу 2-я руками через сетку на месте и в движении. Выполнять практическое судейство; повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; бросок в кольцо из различных положений. Ловить и передавать мяч 2-я руками, 1-й рукой, при передвижении в парах, тройках.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определённое количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

В программу для 5 – 9 классов включены следующие разделы:

- Лёгкая атлетика;
- Гимнастика и акробатика (элементы);
- Спортивные игры;
- Подвижные игры с элементами спортивных игр.
- Лыжные гонки.

Занятия с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся 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 двигательной активностью учащихся (ДА). По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания.

Особый подход в обучении надо использовать по отношению к детям с текущими

состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, врожденные пороки сердца и т. д.).

## Тематическое планирование

Распределение учебного времени для 5 – 9 классов на различные виды программного материала:

| Наименование раздела | 5 класс | | 6 класс | | 7 класс | | 8 класс | | 9 класс | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кол. часов | | Кол. часов | . | Кол. часов | . | Кол. часов | | Кол. часов | . |
| Легкая атлетика | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | | 19 | |
| Баскетбол | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | | 20 | |
| Гимнастика | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | | 21 | |
| Лыжная подготовка | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | | 14 | |
| Волейбол | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | |
| Футбол | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | |
| ПУПАВ | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | | 8 | |
| Всего | 102 | | 102 | | 102 | | 102 | | 102 | |

**5 класс**

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).

Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнения с удержанием груза (100—150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми мячами, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Элементы акробатических упражнений: Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье: Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы: Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Ходьба и бег: 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. 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.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.

Баскетбол: Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.

Мини-футбол: Передача низом на месте и в движении. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование. Стандартные положения. Встречная передача, передача дугой. Ведение, обводка, удары по воротам. Передача в два касания на месте и в движении. Учебная игра.

Подвижные и коррекционные игры: 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.

Лыжная подготовка**:** повороты переступанием на месте; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход; подъем на склон «елочкой», подъем на склон лесенкой; спуски в низкой стойке
торможение плугом, поворот упором;

**6 класс**

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 с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками,

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Элементы акробатических упражнений: кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги

Лазанье: лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом

Висы: в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

Ходьба и бег: 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. 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.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием

подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.

Баскетбол: Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.

Мини-футбол: Передача низом на месте и в движении. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование. Стандартные положения. Встречная передача, передача дугой. Ведение, обводка, удары по воротам. Передача в два касания на месте и в движении. Учебная игра.

Подвижные и коррекционные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место», «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?», «Лучшие стрелки».

Лыжная подготовка**:** повороты переступанием на месте; попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход; подъем на склон «елочкой», подъем на склон лесенкой; спуски в низкой стойке
торможение плугом, поворот упором;

**7 класс**

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений: перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы: вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки: подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

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

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.

Баскетбол: Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.

Мини-футбол: Передача низом на месте и в движении. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование. Стандартные положения. Встречная передача, передача дугой. Ведение, обводка, удары

по воротам. Передача в два касания на месте и в движении. Учебная игра.

Подвижные и коррекционные игры: «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу», «Вот так карусель!», «Снегурочка».

Лыжная подготовка**:** попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход; подъем на склон «елочкой», подъем на склон лесенкой; спуски в низкой стойке ,торможение плугом, поворот на месте махом.

**8 класс**

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.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя, Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Лазанье: лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла, лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисячему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Висы: вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие: ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 град.. прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 град.. преодоление полосы препятствий для мальчиков6 лазание по канату на высоту 3-4 м, спуск по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Ходьба и бег на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100. Группами наперегонки. По пересечённой местности до 1,5-2 км. По залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. в медленном темпе до 8-12 мин. На 100 метров с различного старта, с ускорением, на 60 м-4 раза за урок, на 100 м-2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересечённой местности. Эстафетный бег 4 по 100 м, бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки: выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой до 1 метра. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. На одной ноге через препятствия (набивные мячи). Со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). 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» схема техники прыжка.

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 определённое время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.

Баскетбол: Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.

Мини-футбол: Передача низом на месте и в движении. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование. Стандартные положения. Встречная передача, передача дугой. Ведение, обводка, удары по воротам. Передача в два касания на месте и в движении. Учебная игра.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определённого расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение и.п.: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определённой дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазание по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 сек). Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами.. сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

Подвижные и коррекционные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Подвижная цель», «Обгони мяч»,.

Лыжная подготовка**:** освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски ; подъем лесенкой, «елочкой» торможение плугом, передвижение на лыжах до 4,5км. Основные требование к одежде и обуви во время занятий, особенности дыхания во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, закаливания, понятие об обморожении, техника безопасности.

**9 класс**

Строевые упражнения: выполнение строевых команд (чёткость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплексы - упражнения на осанку: из положения лёжа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперёд. Стойка поперёк (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад.

- дыхательные упражнения: восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересечённой местности, беге на средние дистанции).

- упражнения в расслаблении мышц: приёмы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой, расслабление голеностопа, стопы,

- с гимнастическими палками: выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с палкой,

- с набивными мячами (вес 2-3 кг): броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с мячом между ног сидя на полу,

- упражнения на гимнастической скамейке: ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Элементы акробатических упражнений: для мальчиков: кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

Висы: вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие: ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки: совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козёл), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, соскок с поворотом на 90 градусов.

Ходьба и бег: на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км, фиксированная ходьба на скорость 100 м. на 60 метров - 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.; девочки -800 м.

Прыжки: специальные упражнения в высоту и 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. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

Метание: различных предметов: малого утяжелённого мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Толкание ядра (мальчики – 4 кг).

Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.

Баскетбол: Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.

Мини-футбол: Передача низом на месте и в движении. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование. Стандартные положения. Встречная передача, передача дугой. Ведение, обводка, удары по воротам. Передача в два касания на месте и в движении. Учебная игра.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.

Подвижные и коррекционные игры: «Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры», «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза», «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Лыжная подготовка**:** освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски ; подъем лесенкой, «елочкой» торможение плугом, передвижение на лыжах до 4,5км. Основные требование к одежде и обуви во время занятий, особенности дыхания во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья, закаливания, понятие об обморожении, техника безопасности.

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ


1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида: 5-9 классы классы в двух сборниках. Под редакцией В.В. Воронковой. – М., 2008.
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида, 0-4 классы, под ред. И.М. Бгажноковой, 3-издание, исправленное. Москва, 2011.
3. Метиева Л.А. Формирование саморегуляции в процессе учебной деятельности у младших школьников с интеллектуальной недостаточностью. - Н.Новгород, 2003.
4. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VII вида в процессе обучения. - Красноярск, 2000.
5. Шевченко С.Г. Коррекционно – развивающее обучение: Организационно – педагогические аспекты. – М.: Гуманитарный издательский центр Владос, 1999.
6. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.
7. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: программно-методические материалы // под ред. И.М. Бгажноковой - М.; Гуманитар. Изд. центр Владос,2007-181 с.
8. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М.,1997.
9. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
10. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
11. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
12. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра-Спорт, 2000.
14. Журналы «Физическое воспитание в школе» Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников:
15. Матвеев А.П.Физическая культура Просвещение.2013,2014г. 5 класс.
16. Матвеев А.П.Физическая культура Просвещение.2013,2014г. 6-7 класс.
17. Пособие для учителя/на сайте издательства.

В. И. Лях, А. А.. Матвеев А.П.Физическая культура Просвещение.2013,2014г. 8-9 класс.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5класс

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- *рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;*
- *руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*
- *составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и*

*корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*

*- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится**:

*• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

*• выполнять общеразвивающие упражнения;*

*• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*

*• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*

*• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;*

*• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*

*• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

*• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

*• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

*• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## 6 класс

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

*- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*

*разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*

*- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*

*- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениям.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

*- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

*- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*

*- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом*

*функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*

*- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*

*- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

*- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

*- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

*• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

*• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*

*• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*

*• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

*• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*

*• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных*

*дистанций (для снежных регионов России);*

*• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*

*• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

*• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*• выполнять комплексы упражнений ;*

*• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## 7 класс

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

*- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*

*разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*

*- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*

*- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениям;*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения,*

*великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

*- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

*- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*

*- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*

*- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*

*- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*

*- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

*- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

*• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

*• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*

*• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*

*• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

*• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*

*• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);*

*• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*

*• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

*• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

*• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## 8 класс

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- опре*делять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*

*разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,*

*определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*

*- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*

*- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениям;*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

*- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

*- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*

*- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*

*- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*

*- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*

*- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

*- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых*

*двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

*- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

*- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

*• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

*• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*

*• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*

*• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

*• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*

*• выполнять передвижения на лыжах , демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);*

*• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*

*• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

*• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

• выполнять *комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся*

*индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

*• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

*• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## 9 класс

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

*- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;*

*- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;*

*- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениям;*

*-определять базовые понятия и термины физической культуры.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

*- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

*- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*

*- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

*- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;*

*- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;*

- *классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*

- *самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*

- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести *дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направление.*

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

• в*ыполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*

• *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*

• *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*

• *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*

• *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*

• *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных*

*дистанций (для снежных регионов России);*

*• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*

*• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

*• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

**Выпускник получит возможность научиться:**

• вы*полнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

*• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

*• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

*• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*