**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Адаптированная рабочая программа по предмету **«Физическая культура»** для **5**-б, **6-б, 7-б, 8-а, 8-б, 9-б классов (**слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся) разработана на основе примерной программы по физической культуре, составленной на основе ФГОС основного общего образования и авторской программы для 5 – 9 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 3-е изд.,– М. : Просвещение, 2013.– 104 с.

допущенной Министерством образования и науки РФ, в соответствии с

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 08.06.2020 года),
2. Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 года № 1089 (с изменениями на 07.06.2017 года).

и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Приказа Министерство общего и профессионального образования Ростовской области от 08.08.2014 № 24/4.1.1-4851/м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ».

- Письма Министерства образования и науки РФ от 03.03.2016 № 08-334 «О примерной структуре рабочих программ учителя».

- Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования ГКОУ РО Азовской школы № 7.

- Учебного плана ГКОУ РО Азовской школы №7 на 2020-2021 учебный год.

- Годового календарного учебного плана-графика работы ГКОУ РО Азовской школы № 7 на 2020-2021 учебный год.

- Положения о рабочей программе учителя учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) ГКОУ РО Азовской школы № 7.

Программа ориентирована на использование УМК, который включает в себя:

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.
2. «Физическая культура, 5-7 классы»,Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./под ред. Виленского М.Я. Изд.: Просвещение, 2017 г.
3. «Физическая культура, 8-9 классы», Лях В.И. Изд.: Просвещение, 2017 г

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| ЦЕЛИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. |
| ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | ***Образовательные:***   * создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; * формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах; * формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время; * формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки * содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям в нашей среды, * обучение основам базовых видов двигательных действий; * углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.   ***Развивающие:***   * развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей; * дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости); * совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.   ***Воспитательные:***   * воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; * воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; * воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи.   ***Коррекционные:***   * развивать слуховое восприятие изучаемого материала с использованием звукоусиливающей аппаратуры и на голое ухо; * корректировать словесную речь, т.е. следить за соблюдением норм орфоэпии, словесного и логического ударения, темпом речи; * закреплять навык чтения с губ; * работа по уточнению значений слов. |
| ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ-ИНТЕРНАТА | Учебный предмет «ОБЖ» является составной частью предметной области «Физическая культура»  Федеральный базисный учебный план предусматривает изучение предмета «Физическая культура » в перечне обязательных предметов.  В соответствии с федеральным базисным учебным планом на изучение физической культуры отводится в  5 и 6 классе 2 часа в неделю, 70 часов в год.:  7,8,9 классе 3 часа в неделю 105 часов в год.  В соответствии с расписанием, учебным планом-графиком ГКОУ РО Азовской школы №7 на 2020 -2021 учебный год, утвержденным приказом №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ рабочая программа составлена на  5-б – 102 часа:  6-б – 102 часа:  7-б – 69 часов:  8-а – 68 часов:  8-б – 69 часов  9-б - 65 часов  с учетом праздничных дней. |
| СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЕЕ СОДЕРЖАНИЯ |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

**5 класс**

**Личностные результаты:**

* формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐм взаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;, правил поведения;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* умения осуществлять поиск информации по вопросам современных

оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в

самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с

другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и

спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов; кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным

правилам);

* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметныерезультаты:и**

* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**6 класс**

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

**7 класс**

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях(девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч),состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐхэлементов, включающую кувырки вперѐд и назад,
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметныерезультаы:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

**8 класс**

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
* знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учѐтом устойчивых познавательных интересов;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐмвзаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному извидом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметне результаты:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еѐ до собеседника.
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**9 класс**

**Личностные результаты**гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

* знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учѐтом устойчивых познавательных интересов;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нѐмвзаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого стартa; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырѐх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощѐнным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному извидом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта интересов;
* сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еѐ до собеседника.
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметныерезультаты** | | |
| **Ученик научится** | | ***Ученик получит возможность научиться*** |
| **Знания о физической культуре.** | | |
| * рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития; * характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; * характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; | | * *овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;* * *понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;* |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | |
| * фФормировать умения выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их * сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; * сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. * способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; * сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам покоманде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. * способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; * сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. | | * *приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической* * *способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.* * *формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;*   *культурой* |
| **Физическое совершенствование** | | |
| * формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, * контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; * формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | * *способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.* * *способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;* * *способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;* | |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел (тема) программы** | **Количество часов** | **Система оценки планируемых результатов** |
| **РАЗДЕЛ 1 Знания о физической культуре** | | | | |
| **Тема 1 «*История физической культуры*»** | | | | |
| 1 | Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическая культура в современном обществе.  Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). |  | Устный или письменный опрос. |
| **Тема «*Физическая культура (основные понятия»)*** | | | | |
| 2 | Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие.  Адаптивная физическая культура.  Спортивная подготовка.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Профессионально-прикладная физическая подготовка. |  | Устный или письменный опрос. Тесты.  Стартовая диагностическая контрольная работа |
| **Тема 3 *«Физическая культура человека»*** | | | |
| 3. | Режим дня, его основное содержание и правила планирования.  Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  Восстановительный массаж.  Проведение банных процедур.  Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. |  | Устный или письменный опрос. |
| **РАЗДЕЛ II «СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»** | | | |
| **Тема 4 *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»й»*** | | | |
| 4. | Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).  Планирование занятий физической культурой.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  Организация досуга средствами физической культуры. |  | Устный или письменный опрос. Тесты. |
| **Тема 5 «*Оценка эффективности занятий физической культурой»*** | | | | |
| 5. | Самонаблюдение и самоконтроль.  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).  Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. |  | Устный или письменный опрос. Контрольная работа. |
| **РАЗДЕЛ III «Физическое совершенствование»** | | | |
| **Тема 6 «*Физкультурно-оздоровительная деятельность»*** | | | |
| 6 | Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.  Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. |  | Устный или письменный опрос. |
|  | **5 класс**  **Гимнастика с основами акробатики**  *Строевые упражнения*  Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.  *Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*   * упражнения на осанку; * дыхательные упражнения; * упражнения в расслаблении мышц: * основные положения движения головы, конечностей, туловища.   *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*   * с гимнастическими палками; * с большими обручами; * с малыми мячами; * с набивными мячами; * упражнения на гимнастической скамейке.   *Упражнения на гимнастической стенке:*  Наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой.  *Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):*   * простые и смешанные висы и упоры; * переноска груза и передача предметов; * танцевальные упражнения; * лазание и перелезание; * равновесие; * развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота * реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.   **Лёгкая атлетика**  *Ходьба*  Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.  Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.  Ходьба с остановками для выполнения заданий.  Ходьба приставным шагом левым и правым боком.  Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.  *Бег*  Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.  Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта.  Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.  Эстафетный бег (60 м по кругу).  *Прыжки*  Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.  Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно.  Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м).  Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.  Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.  *Метание*  Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока.  Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м).  Метание мяча в вертикальную цель.  Метание мяча в движущуюся цель.  Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.  **Подвижные и спортивные игры**  *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.  *Русская лапта*  Игра по правилам.  *Футбол*  Игра по правилам.  *Подвижные игры и игровые упражнения:*   * коррекционные; * с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, * равновесием; * с бегом на скорость; * с прыжками в высоту, длину; * с метанием мяча на дальность и в цель; * с элементами пионербола, баскетбола. | 24  49  28 | Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.  Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). |
|  | **6 класс**  **Гимнастика и акробатика**  Строевые упражнения.  Перестроение из одной шеренги в две.  Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении.  Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.  *Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*   * упражнения на осанку; * дыхательные упражнения; * упражнения в расслаблении мышц: * основные положения движения головы, конечностей, туловища.   *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*   * с гимнастическими палками; * с большими обручами; * с малыми мячами; * с набивными мячами; * упражнения на гимнастической скамейке.   *Упражнения на гимнастической стенке:*  Прогибание туловища, взмахи ногой.  *Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):*   * простые и смешанные висы и упоры; * переноска груза и передача предметов; * танцевальные упражнения; * лазание и перелезание; * равновесие; * развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.   **Лёгкая атлетика**  *Ходьба*  Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.  Ходьба 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 "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания.  *Метание*  Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2-3 м  и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных  положений.  Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола.  Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.  **Подвижные и спортивные игры**  *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).  *Русская лапта*  Игра по правилам.  *Футбол*  Игра по правилам.  *Подвижные игры и игровые упражнения:*   * коррекционные; * с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; * с бегом на скорость; * с прыжками в высоту, длину; * с метанием мяча на дальность и в цель; * с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; * с элементами баскетбола. | 22  60  29 |  |
|  | 7 класс  **Гимнастика и акробатика**  *Строевые упражнения*  Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счету на месте.  Повороты направо, налево при ходьбе на месте.  Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».  Ходьба «змейкой», противоходом.  *Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*   * упражнения на осанку; * дыхательные упражнения; * упражнения в расслаблении мышц: * основные положения движения головы, конечностей, туловища.   *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*   * с гимнастическими палками; * с большими обручами; * с малыми мячами; * с набивными мячами; * упражнения на гимнастической скамейке.   *Упражнения на гимнастической стенке:*   * наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; * сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно; * различные взмахи.   *Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):*   * простые и смешанные висы и упоры; * переноска груза и передача предметов; * танцевальные упражнения; * лазание и перелезание; * равновесие; * развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.   **Лёгкая атлетика**  *Ходьба*  Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.  Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).  *Бег*  Бег с низкого старта; стартовый разбег.  Старты из различных положений;  Бег с ускорением и на время (60 м).  Бег на 40 м – 3-6 раз.  Бег на 60 м – 3 раза;  Бег на 100 м – 2 раза за урок.  Медленный бег до 4 мин.  Кроссовый бег на 500-1000 м.  Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.  *Прыжки*  Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см.  Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног.  Прыжки со скакалкой до 2 мин.  Многоскоки с места и с разбега на результат.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания – 40 см); движение рук и ног в полете.  *Метание*  Метание набивного мяча весом 2-3 кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность.  Метание в цель.  Метание малого мяча в цель из положения лежа.  Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.  **Подвижные и спортивные игры**  *Волейбол*  Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.  Предупреждение травматизма.  Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед.  Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны.  Игра: «Мяч в воздухе».  Учебная игра в волейбол.  *Баскетбол*  Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски.  Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой.  Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча;  Ловля мяча двумя руками в движении.  Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча.  Передача мяча в парах и тройках.  Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с  остановкой и в движении.  Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения.  Сочетание приемов.  Ведение мяча с изменением направления – передача.  Ловля мяча в движении – ведение мяча – остановка – поворот – передача мяча.  Ведение мяча – остановка в два шага – бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча).  Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину.  Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.  *Подвижные игры и игровые упражнения:*   * коррекционные; * с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; * с бегом на скорость; * с прыжками в высоту, длину; * с метанием мяча на дальность и в цель; * с элементами пионербола и волейбола; * с элементами баскетбола; * игры на снегу. | 22  60  29 | Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). |
|  | **8 класс**  **Гимнастика и акробатика**  *Строевые упражнения*  Закрепление всех видов перестроений.  Повороты на месте и в движении.  Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал.  Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.  Ходьба в различном темпе, направлениях.  Повороты в движении направо, налево.  *Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*   * упражнения на осанку; * дыхательные упражнения; * упражнения в расслаблении мышц: * основные положения движения головы, конечностей, туловища.   *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*   * с гимнастическими палками; * с большими обручами; * с малыми мячами; * с набивными мячами; * упражнения на гимнастической скамейке.   *Упражнения на гимнастической стенке:*   * взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками; * приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.   *Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):*   * простые и смешанные висы и упоры; * переноска груза и передача предметов; * танцевальные упражнения; * лазание и перелезание; * равновесие; * развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.   **Лёгкая атлетика**  *Ходьба*  Ходьба на скорость (до 15-20 мин).  Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м.  Ходьба группами наперегонки.  Ходьба по пересеченной местности до 1,5-2 км.  Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.  *Бег*  Бег в медленном темпе до 8-12 мин.  Бег на: 100 м с различного старта.  Бег с ускорением; бег на 60 м – 4 раза за урок.  Бег на 100 м – 2 раза за урок.  Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности.  Эстафета 4 по 100 м.  Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.  *Прыжки*  Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.  Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом.  Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.  Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 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.  *Метание*  Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.  Метание в цель.  Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.  Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время.  Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.  **Подвижные и спортивные игры**  *Волейбол*  Техника приема и передачи мяча и подачи.  Наказания при нарушениях правил игры.  Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.  Верхняя прямая передача в прыжке.  Верхняя прямая подача.  Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).  Блок (ознакомление).  Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3-5 серий по 5-10 прыжков в серии за урок). Многоскоки.  Упражнения с набивными мячами.  Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.  Передача мяча в зонах 6-3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1-2-3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.  Подачи нижняя и верхняя прямые.  *Баскетбол*  Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо.  Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.  Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.  Ведение мяча с обводкой препятствий.  Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.  Подбирание отскочившего мяча от щита.  Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз).  Упражнения с набивными мячами (2-3 кг).  Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.  Прыжки со скакалкой до 2 мин.  Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.  Броски в корзину с разных позиций и расстояния.  *Подвижные игры и игровые упражнения:*   * коррекционные; * с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; * с бегом на скорость; * с прыжками в высоту, длину; * с метанием мяча на дальность и в цель; * с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; * с элементами баскетбола. | 15  42  20 | Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). |
|  | **9 класс**  **Гимнастика и акробатика**  *Строевые упражнения*  Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.  Размыкание в движении на заданный интервал.  Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.  *Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:*   * упражнения на осанку; * дыхательные упражнения; * упражнения в расслаблении мышц: * основные положения движения головы, конечностей, туловища:   *Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:*   * с гимнастическими палками; * с большими обручами; * с малыми мячами; * с набивными мячами; * упражнения на гимнастической скамейке.   *Упражнения на гимнастической стенке:*   * пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена; * сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).   *Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):*   * простые и смешанные висы и упоры; * переноска груза и передача предметов; * танцевальные упражнения; * лазание и перелезание; * равновесие; * развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.   **Лёгкая атлетика**  *Ходьба*  Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.  Прохождение отрезков от 100 до 200 м.  Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.  Фиксированная ходьба.  *Бег*  Бег на скорость 100 м.  Бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м – 3 раза за урок.  Эстафетный бег с этапами до 100 м.  Медленный бег до 10-12 мин.  Совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м).  Бег на средние дистанции (800 м).  Кросс: мальчики – 1000 м; девушки – 800 м.  *Прыжки*  Специальные упражнения в высоту и в длину.  Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».  Совершенствование всех фаз прыжка.  *Метание*  Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.  Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.  **Подвижные и спортивные игры**  *Волейбол*  Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться.  Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;  верхняя прямая подача. Блокирование мяча.  Прямой нападающий удар через сетку с шагом.  Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз).  *Баскетбол*  Понятие о тактике игры; практическое судейство.  Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.  Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой).  Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.  *Подвижные игры и игровые упражнения:*   * коррекционные; * с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; * с бегом на скорость; * с прыжками в высоту, длину; * с метанием мяча на дальность и в цель; * с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; * с элементами баскетбола. | 15  30  19 | Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину сместа; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь.. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). |