**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Беркутская средняя общеобразовательная школа»**627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70Berkutskajaschkola@yandex.ru ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001



Рабочая программа

**по физической культуре и ритмике**

**(для обучающихся с умственной отсталостью)**

(название учебного курса, предмета, дисциплины)

для обучающихся **6-9** класса

Учитель:

**Корешкова Лилия Александровна**

(первая квалификационная категория)

**2020-2021 учебный год**

# Планируемые результаты освоения курса

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 6 – 9 классах должны быть достигнуты определенные результаты.

# 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:

**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. Ведение с изменением направления.

.

**Способы и формы оценки образовательных результатов**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей:

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

# По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)**.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Описание программы**

**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.

**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.

**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.

**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.