


**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАМЧАТСКАЯ ШКОЛА -  
ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»**

Рассмотрено  
на методическом совете КГОБУ  
«Камчатская школа-интернат  
для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

Протокол № 1 от 29.08 2022 г.  
Председатель   
Н.А. Захарченко

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УР КГОБУ  
«Камчатская школа-  
интернат  
для обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья»

 Танина Г.А.  
«30» 08 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор КГОБУ  
«Камчатская школа-интернат  
для обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья»

 Опряткова О.С.  
«01» 08 2022 г.



**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Кутрухина Вероника Юрьевна

г. Петропавловск – Камчатский  
2022г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся с нарушением слуха составлена в соответствии с требованиями и рекомендациями Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся, основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся, (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Физическое воспитание в школах для обучающихся с нарушением слуха, как и в массовых школах, является составной частью воспитания и важным средством всестороннего развития и подготовки учащихся к жизни и общественно полезному труду. Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**Основная цель изучения данного предмета в начальной школе** заключается в формировании у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Основная цель изучения данного предмета в основной школе** заключается освоении обучающимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно - оздоровительной направленностью.

### **Задачи обучения предмета:**

#### *2 класс*

- формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;
- овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

#### *4 класс*

- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку.

#### *5 класс*

- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;
- обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками.

#### *7 класс*

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

#### *9 класс*

- коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **10 класс**

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников;
- выработке мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения детей подвижным и национальным играм и упражнениям;
- овладение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в условиях активного отдыха и досуга;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

### **Структурное содержание предмета**

Разделы программного материала	классы						
	2 «Б»	4 «Б»	5 «Б»	Спец. 7«Б»	Спец. 9«Б»	7 «Б»	10 «Б»
Основы знаний о физической культуре	8	8	8	4	4	8	8
Гимнастика	23	23	23	7	7	22	22
Легкая атлетика	25	25	25	8	8	18	18
Подвижные (спортивные) игры	24	24	24	7	7	29	29
Лыжная подготовка	22	22	22	8	8	25	25
Итого	102	102	102	34	34	68	68

### **Организация работы по предмету.**

*Систематический курс физической культуры* в 2 «Б», 4 «Б», 5«Б» классах рассчитан на 102 ч, по 3 ч в неделю. Продолжительность урока 40 минут.

В специальном 7«Б», специальном 9«Б» классах рассчитан на 34 ч, по 1 ч в неделю. Продолжительность урока 40 минут.

В 7«Б», 10«Б» классах рассчитан на 68 ч, по 2 ч в неделю. Продолжительность урока 40 минут.

### **Специальные методы и приёмы работы.**

На уроках физической культуры ведётся работа над коррекцией слуха обучающихся, которая заключается в систематическом контроле над реализацией каждым учеником его максимальных слуховых возможностей и исправлении допускаемых ошибок с помощью уже известных ребенку навыков самоконтроля. Основной способ восприятия материала слабослышащих и позднооглохших детьми является слухо-зрительный. В материал каждого урока включаются задания, воспринимаемые только на слух. К таким заданиям относятся поручения, организующие урок.

На уроке осуществляется рациональная смена видов деятельности, способствующая разрядке и снижению утомления.

### **Формы контроля в процессе обучения:**

*Предварительный контроль* - определение исходного состояния обучающегося. *Текущий контроль* проводится на каждом уроке. *Оперативный, или периодический, контроль* - это разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года. *Итоговый контроль* проводится в конце определенного этапа, периода (четверть) учебного процесса. *Профилактический контроль* позволяет

предупредить возникновение некоторых ошибок во время выполнения заданий. *Коррекционный контроль* осуществляется в процессе выполнения задания и служит самостоятельному оперативному корректированию учебных, соревновательных и других действий. *Констатирующий контроль* отличается тем, что ограничен лишь выявлением и оценкой отдельных фактов, собственно учебной, спортивно-тренировочной и соревновательной деятельности, ее обстановки и условий.

## **Основное содержание программы**

### *2 класс*

#### *1. Знания о физической культуре*

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

*Цель:* развивать умение распознавать и выполнять гимнастические упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять динамические упражнения.

## **2. Гимнастика**

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. *Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса.

*Цель:* развивать умение распознавать и выполнять гимнастические упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять динамические упражнения.

### **3. Легкая атлетика**

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

*Цель:* формировать умения и навыки безошибочного, осознанного выполнения.

- переодеваться и готовиться к уроку;
- подавать команды голосом и жестами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- самоанализировать своё выполнение
- исправлять свои ошибки при выполнении;

*Обучающиеся должны знать:*

- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;
- правильное положение рук, ног и др. частей тела при выполнении упражнения;
- место нахождения при выполнении упражнения другими обучающимися.

### **4. Подвижные и спортивные игры**



На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному.

Баскетбол: броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; приём и передача мяча. Подвижные игры разных народов.

*Цель:* формировать интерес к игре и организовывать играющих.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять ведущего;

- проводить простую игру;

- подводить итог игры.

## **5. Лыжная подготовка**

*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Цель:* развивать умение обращаться с лыжным инвентарем.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия лыжного инвентаря.

*Обучающиеся должны уметь:*

- надевать и снимать лыжи;

- переносить правильно лыжи;
- выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;
- выполнять скользящий шаг.

#### *4 класс*

### *1. Знания о физической культуре*

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических

упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Цель:* развивать умение распознавать и выполнять гимнастические упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять динамические упражнения.

## **2. Гимнастика**

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках.

*Цель:* развивать умение распознавать кувырок, «мост», перекат и умение выполнять упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять стойку на лопатках, висы.

### **3. Легкая атлетика**

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах

поочерёдно. *Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. *Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Цель:* формировать умения и навыки безошибочного, осознанного выполнения. Обогащать физическое развитие обучающихся.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;
- профилактику травматизма при выполнении упражнения;
- гигиенические требования к уроку.

*Обучающиеся должны уметь:*

- самоанализировать своё выполнение
- переодеваться и готовиться к уроку;
- подавать команды голосом и жестами.
- выполнять ОРУ самостоятельно из 8 упражнения.

#### ***4. Подвижные и спортивные игры***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

*Цель:* формировать интерес к игре и организовывать играющих.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять ведущего;

- проводить простую игру;

- организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры.

## ***5. Лыжная подготовка***

*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Цель:* развивать умение обращаться с лыжным инвентарем.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия лыжного инвентаря.

*Обучающиеся должны уметь:*

- надевать и снимать лыжи;

- переносить правильно лыжи;

-выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;  
-выполнять скользящий шаг. Торможение «плугом, полуплугом», палкой, падением. Повторное прохождение отрезков.

### *5 класс*

#### *1. Знания о физической культуре*

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Цель:* развивать умение распознавать и выполнять гимнастические упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять динамические упражнения.

## **2. Гимнастика**

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.



*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения.

*Цель:* развивать умение распознавать кувырок, «мост», перекат и умение выполнять упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять стойку на лопатках, висы.

*Цель:* формировать умения и навыки безошибочного, осознанного выполнения. Обогащать физическое развитие обучающихся.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;

- профилактику травматизма при выполнении упражнения;
- гигиенические требования к уроку.

*Обучающиеся должны уметь:*

- самоанализировать своё выполнение
- переодеваться и готовиться к уроку;
- подавать команды голосом и жестами.
- выполнять ОРУ самостоятельно из 8 упражнения.

### ***3. Легкая атлетика***

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Цель:* формировать умения и навыки безошибочного, осознанного выполнения.

- переодеваться и готовиться к уроку;
- подавать команды голосом и жестами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- самоанализировать своё выполнение
- исправлять свои ошибки при выполнении;

*Обучающиеся должны знать:*

- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;
- правильное положение рук, ног и др. частей тела при выполнении упражнения;
- место нахождения при выполнении упражнения другими обучающимися.

#### ***4. Подвижные и спортивные игры***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

*Цель:* формировать интерес к игре и организовывать играющих.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять ведущего;
- проводить простую игру;
- организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры.

### ***5. Лыжная подготовка***

*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Цель:* развивать умение обращаться с лыжным инвентарем.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия лыжного инвентаря.

*Обучающиеся должны уметь:*

- надевать и снимать лыжи;
- переносить правильно лыжи;
- выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;
- выполнять скользящий шаг. Торможение «плугом, полуплугом», палкой, падением. Повторное прохождение отрезков.

### ***7 класс***

#### ***1. Знания о физической культуре***

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание,

ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Цель:* развивать умение распознавать и выполнять гимнастические упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять динамические упражнения.

## **2. Гимнастика**

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа,

сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*Цель:* развивать умение распознавать перекат и умение выполнять упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять перекаты, висы.

### **3. Легкая атлетика**

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из

разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 800 м; равномерный 6-минутный бег.

*Цель:* формировать умения и навыки безошибочного, осознанного выполнения.

- переодеваться и готовиться к уроку;
- подавать команды голосом и жестами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- самоанализировать своё выполнение
- исправлять свои ошибки при выполнении;

*Обучающиеся должны знать:*



- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;
- правильное положение рук, ног и др. частей тела при выполнении упражнения;
- место нахождения при выполнении упражнения другими обучающимися.

#### ***4. Подвижные и спортивные игры***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

*Цель:* формировать интерес к игре и организовывать играющих.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять ведущего;
- проводить простую игру;
- подводить итог игры.

#### ***5. Лыжная подготовка***

*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Цель:* развивать умение обращаться с лыжным инвентарем.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия лыжного инвентаря.

*Обучающиеся должны уметь:*

- надевать и снимать лыжи;

- переносить правильно лыжи;

- выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;

- выполнять скользящий шаг.

## ***9 класс***

### ***1. Знания о физической культуре***

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая

подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Цель:* развивать умение распознавать и выполнять гимнастические упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять динамические упражнения.

## **2. Гимнастика**

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в

движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 2 кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*Цель:* развивать умение распознавать перекат и умение выполнять упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять перекаты, висы, динамические упражнения.

### **3. Легкая атлетика**

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных

положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 100 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.

*Цель:* формировать умения и навыки безошибочного, осознанного выполнения.

- переодеваться и готовиться к уроку;
- подавать команды голосом и жестами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- самоанализировать своё выполнение
- исправлять свои ошибки при выполнении;

*Обучающиеся должны знать:*

- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;
- правильное положение рук, ног и др. частей тела при выполнении упражнения;
- место нахождения при выполнении упражнения другими обучающимися.

#### ***4. Подвижные и спортивные игры***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

*Цель:* формировать интерес к игре и организовывать играющих.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять ведущего;

- проводить простую игру;

- подводить итог игры.

## **5. Лыжная подготовка**

*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Цель:* развивать умение обращаться с лыжным инвентарем.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия лыжного инвентаря.

*Обучающиеся должны уметь:*

- надевать и снимать лыжи;

-переносить правильно лыжи;

-выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;

-выполнять скользящий шаг.

### ***10 класс***

#### ***1. Знания о физической культуре***

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности



Самостоятельные занятия. Составление режима дня.

Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Цель:* развивать умение распознавать и выполнять гимнастические упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять динамические упражнения.

## **2. Гимнастика**

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы

препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 2 кг, гимнастические палки), комплексы

упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

*Цель:* развивать умение распознавать перекат и умение выполнять упражнения, формировать навыки правильного выполнения.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия упражнения относящихся к разделу гимнастики.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять перекаты, висы.

### **3. Легкая атлетика**

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (2 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в

стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 100 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 1000 м; равномерный 6-минутный бег.

*Цель:* формировать умения и навыки безошибочного, осознанного выполнения.

- переодеваться и готовиться к уроку;
- подавать команды голосом и жестами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- самоанализировать своё выполнение
- исправлять свои ошибки при выполнении;

*Обучающиеся должны знать:*

- технику выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;
- правильное положение рук, ног и др. частей тела при выполнении упражнения;
- место нахождения при выполнении упражнения другими обучающимися.

#### ***4. Подвижные и спортивные игры***

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

*Цель:* формировать интерес к игре и организовывать играющих.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила игр.

*Обучающиеся должны уметь:*

- определять ведущего;

- проводить простую игру;

- подводить итог игры.

## **5. Лыжная подготовка**

*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Цель:* развивать умение обращаться с лыжным инвентарем.

*Обучающиеся должны знать:*

- названия лыжного инвентаря.

*Обучающиеся должны уметь:*

- надевать и снимать лыжи;

- переносить правильно лыжи;
- выполнять строевые упражнения с лыжным инвентарем;
- выполнять скользящий шаг.

**Требования к уровню подготовки обучающихся к концу года:**

*Личностные УУД:*

**2 класс**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.
- установка на здоровый образ жизни.

**4 класс**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей;
- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как члена семьи;

- развитие этических чувств — стыда, вины, как регуляторов морального поведения;

- установка на здоровый образ жизни.

### *5 класс*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей;

- основы гражданской идентичности в форме осознания «Я» как члена семьи, гражданина России.

- установка на здоровый образ жизни.

### *7 класс*

- выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация учения;

- устойчивый учебно-познавательный интерес к новым общим способам решения задач;

- самоанализ и самоконтроль результата деятельности требованиям конкретной задачи;

- компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- установка на здоровый образ жизни и реализацию её в реальном поведении и поступках.

### *9 класс*

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей.

### ***10 класс***

- самоанализ и самоконтроль результата деятельности требованиям конкретной задачи;

- компетентность в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- установка на здоровый образ жизни и реализацию её в реальном

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей.

*Регулятивные УУД:*

### ***2 класс***

- помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить спортивное оборудование, раздавать инвентарь;

- уметь самостоятельно переодеваться к уроку;

- самостоятельно выполнять основные правила гигиены учебного труда.

### ***4 класс***

- понимать учебную задачу, предъявляемую для индивидуальной деятельности;



- определять последовательность действий при выполнении учебной задачи;
- правильно пользоваться спортивным инвентарем;
- помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить спортивное оборудование, раздавать инвентарь;
- уметь работать самостоятельно, в паре с товарищем.

### *5 класс*

- понимать учебную задачу, предъявляемую для индивидуальной деятельности;
- определять последовательность действий при выполнении учебной задачи;
- помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить спортивное оборудование, раздавать инвентарь;
- проверять выполненную работу (свою и товарища). Оценивать качество выполненной работы (своей и товарища) в соответствии с принятыми требованиями;
- уметь работать самостоятельно, в паре с товарищем.

### *7 класс*

- понимать учебную задачу, предъявляемую для индивидуальной и коллективной деятельности;
- определять последовательность действий при выполнении учебной задачи; выполнять советы учителя по подготовке рабочего места для занятий в школе и дома;
- помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить спортивное оборудование, раздавать инвентарь;
- выполнять советы учителя по оказанию помощи товарищам в учебной работе по совместному выполнению физических упражнений;

- самостоятельно выполнять основные правила гигиены учебного труда.

- понимать учебную задачу, которую ставит учитель, и действовать строго в соответствии с ней;

- проверять выполненную работу (свою и товарища). Оценивать качество выполненной работы (своей и товарища) в соответствии с принятыми требованиями;

- уметь работать самостоятельно, в паре с товарищем, в группе учеников на уроке и вне его.

### *9 класс*

- понимать учебную задачу, предъявляемую для индивидуальной деятельности;

- помогать учителю в проведении учебных занятий: готовить инвентарь и оборудование, раздавать учебные материалы;

- проверять работу по образцу, по результату. Оценивать свою учебную деятельность в сравнении с деятельностью одноклассников.

- выполнять физические упражнения наиболее рациональными способами, показанными учителем;

- проверять выполненную работу (свою). Оценивать качество выполненной работы (своей) в соответствии с принятыми требованиями.

### *10 класс*

- выполнять советы учителя по оказанию помощи товарищам в учебной работе по совместному выполнению физических упражнений;

- самостоятельно выполнять основные правила гигиены учебного труда.

- понимать учебную задачу, которую ставит учитель, и действовать строго в соответствии с ней;

- проверять выполненную работу (свою и товарища). Оценивать качество выполненной работы (своей и товарища) в соответствии с принятыми требованиями;

- уметь работать самостоятельно, в паре с товарищем, в группе учеников на уроке и вне его.

*Познавательные УУД:*

### ***2 класс***

- ориентироваться на разнообразие способов выполнения физических упражнений;

- под руководством учителя работать над правильным выполнением физических упражнений;

- отвечать на вопросы по содержанию выполненных упражнений в конце урока.

### ***4 класс***

- ориентироваться на разнообразие способов выполнения физических упражнений;

- под руководством учителя работать над правильным выполнением физических упражнений;

- отвечать на вопросы по содержанию выполненных упражнений в конце урока;

- выполнять физические упражнения индивидуально и в группе; сопряженно с учителем, самостоятельно;

- различать бег, ходьбу, прыжки.

### ***5 класс***

- ориентироваться на разнообразие способов выполнения физических упражнений;

- под руководством учителя работать над правильным выполнением физических упражнений;

- отвечать на вопросы по содержанию выполненных упражнений в конце урока;

- выполнять физические упражнения индивидуально и в группе; сопряженно с учителем, самостоятельно;

- различать бег, ходьбу, прыжки;

- выполнить самостоятельно 6-8 ОРУ.

### *7 класс*

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом;

- под руководством учителя работать над сложными упражнениями;

- выполнять индивидуально и в группе; сопряженно с учителем, самостоятельно;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об упражнении;

- устанавливать аналогии.

### *9 класс*

- под руководством учителя работать над правильным выполнением физических упражнений;

- отвечать на вопросы по содержанию выполненных упражнений в конце урока;

- выполнять физические упражнения индивидуально и в группе; сопряженно с учителем, самостоятельно;

- различать бег, ходьбу, прыжки;

- выполнить самостоятельно 10-12 ОРУ.

### *10 класс*

- самостоятельно работать над правильным выполнением физических упражнений;

- отвечать на вопросы по содержанию выполненных упражнений в конце урока.

- устанавливать аналогии.

*Коммуникативные УУД:*

### **2 класс**

- понимать и выполнять поручения, выразить просьбу, желание, побуждение.

- задавать вопросы и отвечать на них;

- выражать согласие, несогласие с высказыванием собеседника;

- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

### **4 класс**

- понимать и выполнять поручения, выразить просьбу, желание, побуждение;

- задавать вопросы и отвечать на них;

- выражать согласие, несогласие с высказыванием собеседника;

- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

- использовать речь для регуляции своего действия.

### **5 класс**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;

- описывать события дня (8-10 фраз);

- описывать два одинаковых предмета, отличающихся по каким-либо признакам, и сравнивать их;

- сообщать товарищу, учителю об интересных событиях, произошедших на перемене, до уроков, после уроков;
- понимать и выполнять поручения, выразить просьбу, желание, побуждение; - задавать вопросы и отвечать на них;
- участвовать в диалоге на основе слухозрительного восприятия устной речи;
- расспрашивать учителя и товарища о праздниках;
- выражать согласие, несогласие с высказыванием собеседника;
- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.
- договариваться и приходиться к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия.

### *7 класс*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- описывать события дня (8-10 фраз);
- описывать два одинаковых предмета, отличающихся по каким-либо признакам, и сравнивать их;
- сообщать товарищу, учителю об интересных событиях, произошедших на перемене, до уроков, после уроков;
- понимать и выполнять поручения, выразить просьбу, желание, побуждение; - задавать вопросы и отвечать на них;
- участвовать в диалоге на основе слухозрительного восприятия устной речи;
- расспрашивать учителя и товарища о праздниках;
- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия.

### *9 класс*

- понимать и выполнять поручения, выразить просьбу, желание, побуждение; - задавать вопросы и отвечать на них;
- участвовать в диалоге на основе слухозрительного восприятия устной речи;
- расспрашивать учителя и товарища о праздниках;
- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- использовать речь для регуляции своего действия.

### *10 класс*

- участвовать в диалоге на основе слухозрительного восприятия устной речи;
- расспрашивать учителя и товарища о праздниках;
- выражать согласие, несогласие с высказыванием собеседника;
- уметь выразить понимание или непонимание в ходе беседы.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- использовать речь для регуляции своего действия.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### I. Библиографический список учителя.

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся, (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся, (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).II. Учебно-дидактический материал.

- Картотека игр.
- Спортивный инвентарь и оборудование.
- ЭОРы.