


Министерство образования и науки Калужской области
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области
«Людиновская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

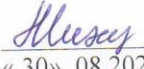
249402, ул. Дзержинского, д. 1, г. Людиново, Калужская обл.,
тел.-факс: 8(48444) 6-23-42

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей
предметников

 Денисова И.М./

Протокол от « 29 » 08 2023 г.
№1

Согласовано
Заместитель
директора по УР

 /Михеева М.А.
« 30 » 08_2023г

Утверждено

Директор школы-интерната
Антохина И.Е.

Приказ от « 1 » 09 2023 г.
№ 142-Од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету
«Физическая культура»
9 класс

Составитель:
учитель физической культуры
Каунова Кристина Сергеевна

2023-2024 учебный год

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативной основой разработки рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» для 9 классов являются следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПин 1.2.3685021. Санитарные правила и нормы...»)
4. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин, занятий дополнительного образования (кружковой работы), внеурочной деятельности ГКОУ КО «Людиновская школа-интернат».
5. Учебный план ГКОУ КО «Людиновская школа-интернат» на 2023-2024 учебный год.
6. Календарный график учебного процесса на 2023-2024 учебный год.

Данная программа разработана основе Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой - М.: «Просвещение», 2010 г.

Обоснование выбора примерной программы:

- отход от дидактоцентрической (узкопредметной) системы в пользу личностно-развивающей, в которой та или иная предметная область направлена на индивидуальное развитие ребенка с учетом его учебных возможностей и возрастных новообразований;
- отказ от формализованных знаний, умений, навыков, отметочных критериев оценки достижений по предмету в пользу доступных предметно-практических действий, важных для жизненных ситуаций и социального взаимодействия с окружающей средой;
- комплексная реализация в коррекционном процессе не только учебных, но и психологических, социально-педагогических, культурологических и других технологий, направленных на обогащение образовательной среды, где обучение и воспитание личности является слитным, единым процессом.
- индивидуализация коррекционного обучения с учетом неоднородности состава учащихся класса;
- два уровня требований к основным умениям обучающихся, что обеспечивает реализацию принципа дифференцированного обучения и индивидуального подхода в процессе обучения физической культурой.
- знания и умения практически применять их оцениваются по результатам контрольно-измерительных тестов.

Место рабочей программы в учебном плане

Данная рабочая программа рассчитана по календарно - тематическому планированию на 68 часов, предусматривает занятие физической культурой в 9 классе -2 часа в неделю.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися знаний, умений и навыков на базовом уровне, что соответствует Образовательной программе школы.

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной

- Выполнена разбивка учебного материала на темы с конкретным указанием часов на её прохождение.
- Указаны виды контрольно-измерительного материала.
- Составлен учебно-тематический план.
- Указаны информационные источники.
- Указано материально – техническое обеспечение.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура является одним из ведущих общеобразовательных предметов в школе-интернате, её специфика прослеживается в целях и задачах, реализуемых учителем в процессе преподавания предмета.

Цели обучения:

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

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития, повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных навыков и умений;
- приобретение знаний в области личной гигиены, теоретических сведений по физической культуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование умения восстанавливать работоспособность, преодолевать утомление;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- формирование понятия ценности здоровья и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование мотивационной основы к дальнейшему сохранению собственного здоровья.

Межпредметные связи

На уроках физической культуры реализуются межпредметные связи, прежде всего за счет введения в лексикон обучающихся новых слов, необходимых для изучения математики, географии, русского языка и др. предметов, а также через организацию обучения с опорой на знания обучающихся, полученные на уроках по другим предметам. Обучение физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками.

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

Особенности организации учебного процесса по учебному предмету

Процесс обучения физической культуре неразрывно связан с решением специфической задачи коррекционных образовательных учреждений — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

Физическая культура в специальной коррекционной школе является составной частью учебно-воспитательного процесса.

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

В процессе обучения физическим упражнениям дети с нарушениями интеллекта приучаются выполнять их в различных условиях. Специфика деятельности учащихся — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

При прохождении учебного материала необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования и т.д.).

В зависимости от условий учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений. В старших классах

следует систематически воздействовать на развитие таких качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, устойчивость.

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока. Усиливает его эмоциональную насыщенность. Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность. В программе предусмотрено изучение разделов «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

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

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс

№ п/п	Наименование раздела	9кл.
1.	Лёгкая атлетика	27
2.	Лыжная подготовка	14
3.	Гимнастика	11
4.	Спортивные игры	16
	Всего:	68

Формы организации образовательного процесса:

- объяснение нового материала с опорой на зрительный показ;
- закрепление изученного материала с использованием многовариативного дидактического материала, предполагающего дифференциацию и индивидуализацию образовательного процесса и позволяющего постоянно осуществлять многократность повторения изученного;
- обобщение и систематизация пройденного материала.

Технология обучения:

- вводный урок,
- урок изучения нового материала,
- комбинированный урок,
- повторительно-обобщающий урок,
- нетрадиционный урок,
- урок игра,
- урок самостоятельной работы,
- урок: закрепление умений, навыков.

Разделы программы

Программа по физическому воспитанию для 9 класса структурно состоит из следующих разделов:

- **легкая атлетика;**
- **гимнастика;**
- **лыжная подготовка;**
- **спортивные игры.**

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Изменения, вносимые в программу, должны быть в обязательном порядке согласованы с врачом и администрацией, утверждены Советом школы; в них должны быть учтены коррекционная направленность и материальное оснащение школы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Содержание программы направлено на каждом этапе школьной жизни, получить необходимые физические нагрузки, способствующие формированию, развитию и совершенствованию разнообразных двигательных умений и навыков.

Данная программа содержит отобранную в соответствии с задачами обучения систему упражнений в области укрепления мышечной системы, формированию осанки, воспитанию выносливости и др.

Программа составлена с учетом принципов системности, доступности, преемственности перспективности между различными видами физической подготовки.

Одним из основных направлений преподавания физической культуры является организация работы по укреплению здоровья учащихся.

Важнейшим направлением в моей деятельности является формирование навыков выполнения упражнений, поддерживающих здоровье учащихся.

Раздел **«Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно - лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел **«Гимнастики»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно - двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом

движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп, ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, на уроках труда правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В программу так же включены упражнения с предметами: гимнастические палки, малые и большие обручи, скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с нарушением интеллекта должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел «**Лыжная подготовка**» при внесении изменений или дополнений в программу учителю следует, тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения имеется в виду, прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально - техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры.

Раздел «**Игры**». В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков учащихся. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей, взаимодействия друг с другом, между группами детей.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

Данная программа определяет базовый уровень знаний, умений, навыков обучающихся. Учитель может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающего у обучающихся затруднения.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гимнастика.

1. Строевые упражнения.

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы.

Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

2.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку.

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

2.2 Дыхательные упражнения.

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы самораслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5 - 7 упражнений с гимнастической палкой.

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

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

4.Упражнения на гимнастической стенке.

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую третью рейку от пола (мальчики).

5.Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Для мальчиков: кувырок вперед из положения, сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки.

Для девочек: из положения "мост" поворот вправо - налево в упор на правое - левое колено (сильным — в упор присев).

6.Простые и смешанные висы и упоры.

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусьях.

7.Переноска груза и передача предметов.

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

8. Лазание и перелезание.

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость.

Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

9. Равновесие.

Упражнения на гимнастической скамейке высотой до 50 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на скамье: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения, сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

10. Опорный прыжок.

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Прыжок боком через козла с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по канату без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, встать в упор на колени на гимнастический козел, выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, соскок с поворотом на 90°.

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить.

Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед - шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к

ориентире за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

учащихся Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5 - 6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика

1. Ходьба.

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м.

Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

2.Бег.

Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики —1000 м; девушки —800 м.

3.Прыжки.

Специальные упражнения в высоту и в 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).

4.Метание.

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики - 4 кг).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. **Уметь:** пройти в быстром темпе 1000м по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Лыжная подготовка (практический

материал) В зависимости от климатических условий.

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4 - 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 - 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400—500 м(юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры.

1.Волейбол.

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении;

верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3 - 6 по 5 -10 раз).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: правила игры.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

2. Баскетбол.

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений.

Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Подвижные игры и игровые упражнения.

1. С бегом на скорость:

"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.

2. С прыжками в высоту, длину:

"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".

3. С метанием мяча на дальность и в цель:

"Стрелки"; "Точно в ориентир";

"Дотянись".

4. С элементами пионербола и волейбола:

"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.

5. С элементами баскетбола:

Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".

6. Игры на снегу, льду:

Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. "Стойка конькобежца".

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

1-ый уровень (достаточный, не является обязательным для всех обучающихся)

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения,
- как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - виды лыжного спорта;
- влияние занятий волейболом, баскетболом и мини-футболом на трудовую

подготовку;

- что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;
- составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.
- пройти в быстром темпе 3 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12—15 мин;
- бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м;
- преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м;
- прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место;
- прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом

"перекидной";

- метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;
- толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой; - уметь судить соревнования по баскетболу, волейболу, пионерболу и мини-футболу.

2-й уровень (минимальный – обязательный для всех обучающихся)

Обучающиеся должны знать:

- что такое строй;
- как выполнять перестроения,
- как проводятся соревнования по гимнастике.
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; - виды лыжного спорта;
- что значит "тактика игры»,

Обучающиеся должны уметь:

- бегать в медленном темпе 5 мин;
- бегать на короткие дистанции;
- преодолевать в максимальном темпе полосу";

- метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место;
- выполнять все виды подач при игре в волейбол;
- выполнять передачу мяча; - уметь судить соревнования по пионерболу.

V. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка «3».

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

VI. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Информационные источники

1. Бгажнокова, И.М. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII- вида 2010.
2. Дмитриев, А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. – М: Советский спорт. 1991. – 32с.
3. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно – оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. /Под ред. Проф. С.П.Евсеева. - М,: Советский спорт, 2001.
4. Мозговой, В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец.(коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В.М. мозговой. – М.: Просвещение 2009. – 256с.
5. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008. С. – 3312003.
6. Былеева, Л.Л. Подвижные игры. - М. 2008г.
7. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

VII МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения спортивного зала.
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 5-9 классы под редакцией И.М. Бгажноковой - М.: «Просвещение», 2006 г.»; Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту.	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
3	Технические средства обучения	
3.1.	Магнитофон	1
3.2.	Компьютер	1
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1.	Стенка гимнастическая	5
4.2.	Скамейки гимнастические	3
4.3.	Козел гимнастический	1
4.4.	Мостик гимнастический	1
4.5.	Навесные гимнастические перекладины	2
4.6.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
4.7.	Скамейка гимнастическая жесткая	2
4.8.	Маты гимнастические	11
4.9.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	10
4.10.	Мяч малый (теннисный)	10
4.11.	Скакалка гимнастическая	15
4.12.	Палка гимнастическая	10
4.13.	Обруч гимнастический	20
<i>Легкая атлетика</i>		
4.14.	Планка для прыжков в высоту	1
4.15.	Стойка для прыжков в высоту	1
4.16.	Теннисные столы	2
4.17.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
4.18.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	1
4.19.	Мячи для метания	10
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
4.20.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	5
4.21.	Мячи баскетбольные	10
4.22.	Сетка для переноса и хранения мячей	2

4.23.	Сетка волейбольная	2
4.24.	Мячи волейбольные	10
4.25.	Ворота для мини футбола	2
4.26.	Сетка для ворот мини-футбола	2
4.27.	Мяч футбольный	10
4.28	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
4.29.	Секундомер	2
Средства первой помощи		
4.30	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек.
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Лыжная база	Включает в себя стеллажи. 80 пар
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	1
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая волейбольная	1
7.5.	Гимнастический городок	1

Календарно-тематическое планирование

№ п/п урока	Изучаемый раздел, тема учебного материала.	Кол-во учебных часов	Дата проведения		Основные виды учебной деятельности
			По Плану	Факт	
I. ЧЕТВЕРТЬ					
Легкая атлетика					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках л/атлетики. К/измерительный срез на начало уч.г.	1	06.09.23		Построение. ОРУ. Ознакомление с правилами техники безопасности. Сдача нормативов по легкой атлетике.
2	Равномерный бег 100м. ОРУ на развитие общей выносливости.	11	07.09		Построение. ОРУ. Выполнение равномерного бега 100м. Обще-физические упражнения на развитие общей выносливости
3	Бег 30 м. (2-3 повторения). ОРУ с гантелями.	1	13.09		Построение. ОРУ. Выполнение бега 30м. в 2-3 повторения. Обще-физические упражнения на развитие силы
4	Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы.	1	14.09		Построение. ОРУ. Выполнение нормативов на перекладине. Выполнение упражнений на развитие силы.
5	Бег 60 м. (2-3 повторения)	1	20.09		Построение. ОРУ. Выполнение бега 60м. в 2-3 повторения.
6	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 м. (4-5повторений).	1	21.09		Построение. ОРУ. Низкий старт. Выполнение стартовых ускорений 15-20м. в 4-5 повторений.
7	Челночный бег 3x10.	1	27.09		Построение. ОРУ. Выполнение челночного бега 3x10.
8	Наклон вперед из положения сидя. ОРУ на развитие гибкости.	1	28.09		Построение. ОРУ. Выполнение наклона из положения сидя. Упражнения на развитие гибкости.
9	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	04.10		Построение. ОРУ. Выполнение сгибания и разгибания туловища из положения лежа за 30 сек.
10	Прыжки в длину с места.	1	05.10		Построение. ОРУ. Выполнение прыжков в длину с места.
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	11.10		Построение. ОРУ. Выполнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
12	Бег 1000 м. с фиксированием	1	12.10		Построение. ОРУ. Выполнение

	результата.				бега 1000 м. с учетом времени.
13	Прыжок в высоту «ножницы». Обучение с 7-9 шагов с разбега.	1	18.10		Построение. ОРУ. Выполнение прыжка в высоту способом «ножницы» с 7-9 шагов разбега.
14	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.. Тестирование. Подведение итогов за 3- четверть.	1	19.10		Построение. ОРУ. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание малого мяча (150 гр) на дальность с 5-6 шагов разбега. Подведение итогов.
15	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	1	25.10		Построение. ОРУ. Выполнение прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега
16	Совершенствованиетехники длительного бега.	1	26.10		Построение. ОРУ. Выполнение длительного бега.
	Итого: 16 часов			.	
	II. ЧЕТВЕРТЬ				
	Гимнастика				
17	ТБ на уроках гимнастики. Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.	1		08.11	Построение. ОРУ. Ознакомление с правилами техники безопасности. Повороты направо, налево при ходьбе и на месте.
18	Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Равновесие на одной ноге «ласточка»	1		09.11	Построение. ОРУ. Ходьба скрестными шагами вправо и влево на гимнастической скамейке. Выполнение равновесия на одной ноге «ласточка».
19	Ходжение плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.	1		15.11	Построение. ОРУ. Выполнение ходьбу плечом в колонне по одному (правое, левое) плечо вперед, размыкание в движении на заданный интервал.
20	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		16.11	Построение. ОРУ. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.
21	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1		22.11	Построение. ОРУ. Выполнение прыжка ноги врозь через козла в длину.
22	Прыжок ноги врозь через козла в длину.	1		23.11	Построение. ОРУ. Выполнение прыжка ноги врозь через козла в длину.
23	Комбинация из ранее изученных упражнениях.	1		29.11	Построение. ОРУ. Выполнение комбинацийиз ранее изученных упражнениях.
24	ОРУ на развитие гибкости. Совершенствование ходьбы по бревну.	1		30.11	Построение. ОРУ. Обще-физические упражнения на развитие гибкости. Выполнение ходьбы по бревну.

25	ОРУ на развитие гибкости. Совершенствование соскока и приземления.	1		06.12	Построение. ОРУ. Обще-физические упражнения на развитие гибкости. Выполнение соскока и приземления.
26	ОРУ на развитие силы. Закрепление ходьбы по бревну.	1		07.12	Построение. ОРУ. Обще-физические упражнения на развитие силы (гантели). Выполнение ходьбы по бревну.
27	Закрепление прыжка через козла освоенными техниками.	1		13.12	Построение. ОРУ. Выполнение прыжка через козла освоенными техниками.
28	Развитие гибкости. Растяжка.	1		14.12	Построение. ОРУ. Выполнение Обще-физических упражнений на развитие гибкости.
29	Комбинация из ранее изученных упражнениях.	1		20.12	Построение. ОРУ. Выполнение комбинации из ранее изученных упражнениях.
30	Развитие координационных способностей. Подведение итогов за 2-четверть. Тестирование	1		21.12	Построение. ОРУ. Выполнение развитий координационных способностей. Тестирование. Подведение итогов.
31	ОРУ на развитие силы. Закрепление «Ласточка»	1		27.12	Построение. ОРУ. Выполнение Обще-физических упражнений на развитие силы (гантели) Выполнение акробатического элемента «Ласточка».
32	Выполнение акробатического элемента «Ласточка».	1		28.12	Построение. ОРУ.Выполнение акробатического элемента «Ласточка».
	Итого: 16 часов				
	III. ЧЕТВЕРТЬ				
	Лыжная и конькобежная подготовка				
33	Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовки.	1		10.01.23	Построение. ОРУ. Ознакомление с правилами техники безопасности. Первая помощь при обморожениях.
34	Основы техники спусков на лыжах, обучение правильному падению.	1		11.01	Построение. ОРУ. Знание основы техники спусков на лыжах, Выполнение правильного падения.
35	Одновременно бесшажный ход. Игра: «Вызов победителя»	1		17.01	Построение. ОРУ. Выполнение одновременно бесшажного хода. Принятие участия в игре «Вызов победителя».
36	Переход от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.	1		18.01	Построение. ОРУ. Выполнение перехода от переменного двухшажного хода к одновременным ходам.
37	Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.	1		24.01	Построение. ОРУ. Прохождение контрольных отрезков 100 м. 4-5 раз за урок.
38	Передвижение на лыжах 3 км (м), 2	1		25.01	Построение. ОРУ. Выполнение

	км (д) без учета времени.				передвижения на лыжах 3 км (м), 2 км (д) без учета времени.
39	Обучение эстафетному бегу на лыжах.	1		31.01	Построение. ОРУ. Принятие участия в эстафетном беге на лыжах.
40	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Эстафетный бег.	1		01.02	Построение. ОРУ. Выполнение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. Принятие участия в Эстафетном беге.
41	Поворот упором двумя лыжами «пругом».	1		07.02	Построение. ОРУ. Выполнение поворота упором двумя лыжами «пругом».
42	Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 200-3—м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.	1		08.02	Построение. ОРУ. Повторное прохождение коротких отрезков 300-400 м (м), 200-3—м (д) 2-3 раза с интервалом 4-5 мин.
43	Освоение техники полуконьковым ходом.	1		14.02	Построение. ОРУ. Освоение техники полуконьковым ходом.
44	Передвижение на лыжах по пересеченной местности 3 км(м), 2 км (д) на время.	1		15.02	Построение. ОРУ. Выполнение передвижений на лыжах по пересеченной местности 3 км(м), 2 км (д) на время.
45	Подъем скользящим шагом.	1		21.02	Построение. ОРУ. Выполнение подъема скользящим шагом.
46	Освоение техники конькового хода.	1		22.02	Построение. ОРУ. Освоение техники конькового хода.
47	Передвижение на лыжах 1000 м. попеременным двушажным ходом.	1		28.02	Построение. ОРУ Отрабатывание навыков передвижения на лыжах 1000 м
48	Подведение итогов по лыжам	1		29.02	Построение. ОРУ. Устный опрос.
	Спорт игры				
49	Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.	1		06.03	Построение. ОРУ. Совершенствование ведения мяча правой, левой рукой.
50	Остановка мяча прыжком, двумя шагами.	1		07.03	Построение. ОРУ Выполнение остановки мяча прыжком, двумя шагами.
51	Ведение мяча с изменениями направления.	1		13.03	Построение. ОРУ Совершенствование ведения мяча с изменением направления.
52	Ловля мячей в движении – остановка-бросок мяча в корзину в прыжке. Тестирование. Подведение итогов за 3- четверть.	1		14.03	Построение. ОРУ. Выполнение ловли мячей в движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке. Проведение тестирования. Устного опроса. Подведение итогов.
53	Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину одной рукой.	1		20.03	Построение. ОРУ Совершенствование штрафного

					броска. Бросок мяча в корзину одной рукой.
54	Ловля мячей в движении – остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.	1		21.03	Построение. ОРУ. Выполнение ловли мячей в движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.
	Итого: 22 часа				
	IV. ЧЕТВЕРТЬ				
55	Совершенствование ловли мячей в движении – остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.	1		03.04	Построение. ОРУ Выполнение ловли мячей в движении-остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.
56	Ведение мяча с изменениями направления. Вырывание мяча. Броски мяча со среднего расстояния. Перехват мяча.	1		04.04	Построение. ОРУ Выполнение ведения мяча с изменениями направления. Закрепление вырывания мяча. Выполнение бросков мяча со среднего расстояния. Закрепление перехвата мяча.
57	Действия двух нападающих против одного защитника. Совершенствование ловли мячей в движении – остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.	1		10.04	Построение. ОРУ Закрепить действия двух нападающих против одного защитника. Совершенствование ловли мячей в движении – остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.
58	Ловля мячей в движении – остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.	1		11.04	Построение. ОРУ Ловля мячей в движении – остановка-бросок мяча в корзину в прыжке.
59	Основные способы перемещения волейболиста. Нижняя прямая подача.	1		17.04	Построение. ОРУ Закрепление основных способов перемещения волейболиста. Закрепление нижней прямой подачи.
60	Прием мяча снизу. Прием мяча сверху.	1		18.04	Построение. ОРУ Закрепление приема мяча снизу. Закрепление приема мяча сверху.
61	Отрабатывание техники приёма и передачи мяча. Техника нападающего удара.	1		24.04	Построение. ОРУ. Выполнение техники приема и передачи мяча. Закрепление техники нападающего удара.
62	Закрепление техники приёма и передачи мяча. Техника нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		25.04	Построение. ОРУ. Закрепление техники приёма и передачи мяча. Закрепление техники нападающего удара. Принятие участия в учебной игре в волейбол
	Легкая атлетика				
63	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 30 м. (2-3 повторения).	1		02.05	Построение. ОРУ Ознакомление с правилами

	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5повторений).				техники безопасности. Закрепление бега 30 м. (2-3 повторения). Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20м. (4-5повторений).
64	Равномерный бег 800 м. Совершенствование челночного бега.	1		08.05	Построение. ОРУ. Закрепление равномерного бега 800 м. Совершенствование челночного бега.
65	Бег 1000 м. с фиксированием результата.	1		15.05	Построение. ОРУ. Закрепление бега 1000 м. с фиксированием результата.
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». К/измерительный срез на конец уч. года: бег, метание, прыжки. Тестирование. Подведение итогов за 4- четверть.	1		16.05	Построение. ОРУ. Закрепление прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
67	Учет прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1		22.05	Построение. ОРУ. Учет прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега..
68	Метание малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.	1		23.05	Построение. ОРУ. Закрепление метания малого мяча (150гр) на дальность с 5-6 шагов разбега.
	Итого :14 часов				
	Итого за учебный год : 68 часов				

Контрольно-измерительный материал

9 класс

Вариант «А»

1-я четверть

Тема: Легкая атлетика

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

1. переоценивают свои возможности.
2. следует указаниям преподавателя,
3. владеют навыками выполнения движений,

2. Что такое быстрота?

1. способность переносить физическую нагрузку длительное время;
2. способность с помощью мышц производить активные действия;
3. способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.

3. Место начала беговых дистанций?

1. Начало
2. Старт
3. Забег

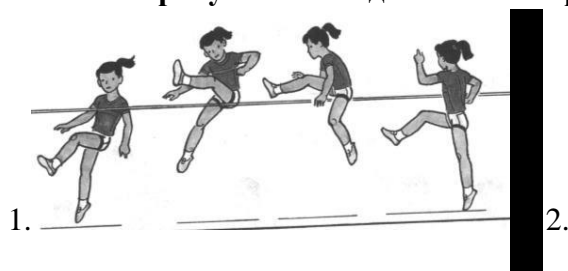
4. Какое упражнение не относится к легкой атлетике?

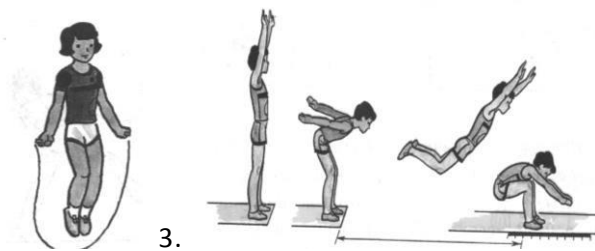
1. лазание по канату;
2. прыжки;
3. бег;

5. Один из способов прыжка в высоту:

1. перешагиванием;
2. с гимнастического мостика;
3. с батута.

6. На каком рисунке вы видите прыжки в высоту с шага?





3.

2-я четверть

Тема: Спортивные игры.

1. В какой стране изобрели баскетбол?

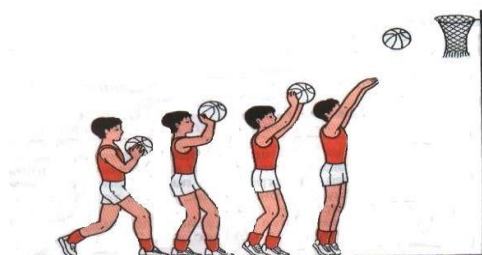
1. США
2. Испания
3. Англия

2. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры в баскетбол?

1. 1 очко
2. 2 очка
3. 3 очка

3. Что вы видите на рисунке?

1. Передача мяча двумя руками от груди.
2. Ведение мяча правой и левой рукой
3. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.



4. Игра в баскетбол- это игра:

1. через сетку ногам и;
2. на два кольца ;
3. в одно

КОЛЬЦО

.

5. Баскетбол способствует развитию:

1. выносливости;
2. гибкости;
3. координации движения.

6. Каким из этих мячей играют в баскетбол?

1)



2)



3)



3-я четверть

Тема: Лыжная подготовка

1. Что изображено на рисунке?

1. Первый мяч
2. Первая лыжа
3. Лыжная палка



2. Должен ли лыжник уступить лыжню по требованию спортсмена который его догнал, в соревнованиях с раздельным стартом?

1. да, всегда;
2. нет, никогда;
3. на его усмотрение.

3. Как правильно подбирать лыжные ботинки?

1. Они должны быть на 1 – 2 размера больше своего размера.

2. Они должны быть на 1 – 2 размера меньше своего размера.

3. Они должны быть по своему размеру.

4. Подъем по склонам производим:

1. «Полулесенкой»;

2. «Ёлочкой»;

3. «Веревочкой».

5. На каком рисунке лыжник выполняет спуск с горы в низкой стойке?



1.



3.



2.

6. Что нужно сделать с лыжами после занятия?

1. снять лыжи и оставить на улице;

2. принести в помещение и оставить без присмотра;

3. очистить от снега и поставить на место.

4-я четверть

Тема: Гимнастика. Исторический материал

1. Что такое интервал?

а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;

б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;

в) расстояние между двумя шеренгами.

2. Гимнастика способствует развитию:

1. выносливости;

2. гибкости;

3. координации движения.

3. Назовите гимнастические снаряды?

1. бревно;

2. ракетка;

3. волейбольная сетка.

4. Из какого исходного положения выполняется это упражнение:

1. из положения стоя;
2. из положения, лёжа на спине;
3. из упора лежа.



5. Что такое интервал?

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между двумя шеренгами.

6. Какое упражнение выполняют ученики:

1. лазание по канату;
2. кувырок вперед;
3. вис на гимнастической стенке.



7. Где проходили первые Олимпийские игры?

- а) Великобритания.
- б) Афины. Греция.
- в) Германия.

8. Девиз Олимпийских игр: а) СИЛЬНЫЕ, СМЕЛЫЕ, ЛОВКИЕ! б) БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ! в) «О СПОРТ И МИР»

9. Талисманами зимних Олимпийских игр в Сочи 2014 г.

- а) Дельфин;
- б) снежинка;
- в) Зайка, Медведь и Леопард.

10. Чем награждался победитель олимпийских игр?

- а) грамота;
- б) медаль, венок из оливковых и пальмовых ветвей;
- в) приз.

11. Выбери дату открытия Паралимпийских зимних игр в Сочи в 2014 году.

- 1.- (4) 7 марта 2014 г.
- 2.- 23 февраля 2014 г.;
- 3. - 7 февраля 2014 г.

12. В какой стране будут проходить Зимние Олимпийские Игры?

- 1. в Южной Корее.
- 2. в Великобритании; 3. в Норвегии.

Тест на конец учебного года

1. Техника метания теннисного мяча:

- 1) разбег 5,6 шагов не заступая за линию;
- 2) при метании мяча заступ не считается ошибкой; 3) при метании теннисного мяча, мяч не попадает в сектор 10 метров.

2. Прыжки с места:

- 1. при отталкивании падение на зад;
- 2. носки на линии прыжка, приземление выход вперед за сектор;
- 3. при отталкивании заступ носками за линию;

3. Техника высокого старта:

- 1. бег раньше команды: «Марш»;
- 2. выполняется по команде: «На старт, внимание, марш» выбегают одновременно; 3. бег на своё усмотрение.

4. Выполнение моста из положения стоя:

- 1. с поддержкой партнера рукой под шею;
- 2. без страховки;
- 3. с поддержкой партнера рукой под спину.

5. Какие неправильные действия гимнаста при выполнении опорного прыжка через козла чаще всего приводят к травмам?

а) отталкивание обеими ногами от гимнастического мостика;

б) отталкивание обеими руками от тела козла;

в) отталкивание одной ногой от мостика.

6. Сколько зон на площадке в волейболе?

1.-4;

2.-5;

3.-6.

ПРАКТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Практические тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).