

«Рассмотрено» Руководитель МО _____/Крахмалёва Т.В Протокол №1 от «12» августа 2020 года	«Согласовано» Заместитель директора по УВР _____/ МУХИНА В.в «13» августа 2020 года	«Утверждаю» Директор школы _____ Абдулова Е.С Приказ № 103-д от «19» августа 2020 года
--	---	--

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
 «Шумская средняя общеобразовательная школа»

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
 по физической культуре 5-9 класс
 для обучающихся по программам специальных коррекционных образовательных
 учреждений VIII вида
 учителя Андреева Татьяна Николаевна

2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);- Учебно-методический комплект «Школа России» М., «Просвещение») учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

Программа физического воспитания учащихся 5-9 классов коррекционной школы (VIII вида), формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Цель обучения: социализация и интеграция детей с особенностями психофизического развития со средой нормального детства и воспитание нравственных, морально-волевых качеств личности: настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МКОУ «Шумская СОШ», от 01.06.2016 г. приказ № 118-д, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классах по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 510 часов; в 5- классе- 102 часа, в 6- классе - 102 часа, в 7 классе- 102 часа. в 8 классе- 102 часа, в 9 классе-102 часа.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Классы				
		5	6	7	8	9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Спортивные игры	11	11	11	11	15
3	Гимнастика с элементами акробатики	23	23	23	23	23
4	Легкая атлетика	47	47	47	47	46
5	Лыжная подготовка	21	21	21	21	18
	Итого	102ч	102ч	102ч	102ч	102ч

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной и средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм, применяется в разделах лыжной подготовки и спортивных игр, в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психо-эмоционального состояния учащихся с ЗПР.

В разделе «Легкая атлетика» обучение виду Прыжок в высоту проводится с помощью подводящих средств и оценивается по технике исполнения упражнений.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное

осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ОВЗ.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного процесса и деятельностного подходов, оптимизация учебно-воспитательного процесса на основе психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Физическое воспитание учащихся с ЗПР необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущемленных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

- универсальность;
- отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;
- возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

Выпускник 9 класса научится	Выпускник 9 класса получит возможность
------------------------------------	---

	научиться
Знать: - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол	Находить информацию о разных видах спорта, физических упражнениях, правилах игры.
Знать: - "тактику игры», роль судьи при игре в баскетбол, волейбол и мини-футбол.	Уметь организовать игру и судить ее по упрощенным правилам.
Знать: - виды лыжного спорта; - технику лыжных ходов.	Уметь: - выполнять поворот на параллельных лыжах; - пройти в быстром темпе 200-300 м – девочки, 400-500 м – юноши; - преодолевать на лыжах до 3 км – девочки, до 4 км – юноши.
Уметь: - составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации с помощью учителя	Уметь: - составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации самостоятельно
Уметь: - проводить закаливающие процедуры с помощью педагога	Уметь: - проводить закаливающие процедуры самостоятельно
Уметь вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений с помощью учителя	Уметь вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений самостоятельно

Содержание программного материала

5 класс

Основы знаний о физической культуре: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;

- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения : (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи. Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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. Преодолевать на лыжах 1 км. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

Основы знаний о физической культуре: Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 1000 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о

волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолеть на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

7 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м);. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—2000 м. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2кг двумя руками ,из-за головы. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма.. Верхняя передача мяча, на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу, льду.

Кроссовая подготовка

Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1500 м

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолеть на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

8 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег с ускорением; бег на 60 м. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м..

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги". Прыжок с разбега способом "перешагивание" Прыжок в высоту с разбега способом "ножницы"

Метание. Броски набивного мяча весом 2 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м..

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу. Верхняя прямая подача. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Кроссовая подготовка

Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

9 класс

Основы знаний о физической культуре : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно..

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

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги". Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание";

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.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча.. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементарным баскетболом;

Кроссовая подготовка

Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Учебные нормативы по освоению умений, развитию двигательных качеств

Пятый класс

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,0
2.	Бег 1500 м	8.10	8.30	8.50	8.40	9.00	9.20
3.	Бег 2000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	300	260	220	260	220	180
5.	Прыжок в высоту, см	100	90	75	95	85	60
6.	Метание мяча 150 г, м	27	23	20	20	16	13
7.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	4	3	2			
8.	Бег на лыжах 1 км, мин, с 2 км	9.00	9.30	10.00	10.00	10.30	11.00
		Без учета времени					

Шестой класс

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1.	Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2.	Бег 1500 м, мин, с	7.50	8.10	8.30	8.20	8.40	9.00
3.	Бег 2000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	320	300	260	280	260	220
5.	Прыжок в высоту, см	110	100	85	105	95	80
6.	Метание мяча 150 г, м	30	27	23	23	20	17
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	5	4	3	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	12	10	8
8.	Бег на лыжах 1200 м, мин, с	10.00	10.30	11.00	11.00	11.30	12.00
	2 км	Без учета времени					

Седьмой класс

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
2.	Бег 1500 м, мин, с	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
3.	Бег 2000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
5.	Прыжок в высоту, см	115	110	90	110	100	85
6.	Метание мяча 150 г, м	33	30	26	23	18	15
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	5	4	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	14	12	10
8.	Бег на лыжах 1500 м, мин, с	11.00	11.30	12.00	12.00	12.30	13.00
	2 км	Без учета времени					

Восьмой класс

	Контрольные упражнения	Классы					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с						
2.	Бег 2000 м, мин, с	10.00	10.30	11.00	11.00	11.30	12.00
3.	Бег 3000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	400	360	300	360	300	260
5.	Прыжок в высоту, см	120	110	100	110	100	90
6.	Метание мяча 150 г, м	36	33	30	27	23	20
7.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	6	5	-	-	-
8.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине руки за головой, раз	-	-	-	15	10	6
9.	Бег на лыжах 2 км, мин, с	18.00	19.00	20.00	20.00	21.00	23.00
	3 км	Без учета времени					

Девятый класс

	Контрольные упражнения	Классы					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 100 м, с						

2.	Бег 2000 м, мин, с	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
3.	Бег 3000 м	Без учета времени					
4.	Прыжок в длину, см	410	370	310	370	310	270
5.	Прыжок в высоту, см	130	120	110	115	105	95
6.	Метание мяча 150 г, м	42	37	32	30	26	22
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	8	7	6	-	-	-
8.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой, раз	-	-	-	20	15	10
9.	Бег на лыжах 3 км, мин, с	22.00	24.00	26.00	26.00	28.00	30.00
	5 км	Без учета времени					

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками - считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. 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.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» выставляется, если учащийся систематически не готов к уроку (отсутствие спортивной формы), если учащимся допускаются грубые нарушения техники безопасности на уроке.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания (Приложение 1).

приложение 1

Характеристика заболеваний, противопоказания и рекомендации

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, интенсивным напряжением мышц	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в и.п. лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег, бег в медленном темпе.

	брюшного пресса	
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие длительную задержку дыхания и интенсивное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения. Тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха. Ускоренная ходьба, бег, плавание, бег на лыжах, прогулки на воздухе
Заболевания почек (нефрит, нефроз, пиелонефрит)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждением тела	При проведении упражнений общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (с разрешением врача) ограничивается время пребывания в воде (5–10 мин. – первый год обучения, 10–15 мин. – второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнение в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Заболевания органов зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки, упражнения со статическим напряжением мышц, стойки на руках и на голове	Упражнения на пространственную ориентировку, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

(по материалам работ Е.А. Бабенковой, О.Л. Жуковой, О.И. Рязановой, Р.В. Тагиева, И.Н. Тимошиной и др.)

п/№	7-9класс	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	факт
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
1		Техника безопасности во время занятий на спортплощадке. Высокий старт. Бег до 10 мин.	1	2,09	
2	Легкая атлетика	Бег в равномерном темпе: мальчики 600м, дев. 800 мал.	1	4,09	
3		Бег 30м эстафета Игра	1	7,09	
4		Бег 60м Прыжки в длину с разбега.	1	9,09	
5		Бег 1000м прыжки в длину с разбега	1	11,09	
6		Бег 2000м без учета времени. Метание малого мяча на дальность.	1	14,09	
7		Полоса препятствия. Метание малого мяча	1	16,09	
8		Эстафетный бег 4x100м	1	18,09	
9		ОРУ.Бег. Прыжок в длину с места.Игра	1	21,09	
10		ОРУ.Бег Подъем туловища из положения лежа	1	23,09	
11		Ору Бег Наклон вперед из положения стоя на г\скамейке .	1	25,09	
12		ОРУ. Бег.Подтягивание	1	28,09	
13		Эстафета. Прыжки через скакалку за 1мин.	1	30,09	
14		ОРУ.Бег. Челночный бег 4x9м	1	2,10	
15		Ору Бег.Метание набивного мяча.2кг	1	5,10	
16		Ору.Бег.Приседание, отжимание игра	1	7,10	
17	Кроссовая я подготовк	Бег с изменением направления. эстафета	1	9,10	

	а				
18		Равномерный бег.Игра	1	12,10	
19		Равномерный бег. Преодоление препятствий. Развитие выносливости	1	14,10	
20		Эстафета4х60м игра	1	16,10	
21	Спортивные игры	Инструктаж по т.б спорт игр Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.	1	19,10	
22		Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	1	21,10	
23		Верхняя и нижняя передачи. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	23,10	
24		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом. Итоги четверти	1	26,10	
		II ЧЕТВЕРТЬ	21	28,10	
25	гимнастика	Правила безопасности на уроках гимнастики. Повторить строевые упражнения.	1	6,11	
26		Строевые упражнения. перестроение.	1	9,11	
27		Повторение акробатической комбинации.	1	11,11	
28		Кувьрки (страховка, самостраховка)	1	13,11	
29		Кувьрок вперед в стойку на лопатках (м); кувьрок назад в полушпагат (д)	1	16,11	
30		Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д)	1	18,11	
31		Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах.	1	20,11	
32		Передвижение по гимнастической скамейке.	1	23,11	
33		Акробатические упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полный шаг!».	1	25,11	
34		Разучивание акробатической комбинации (М-кувьрок в стойку на лопатках; перекладина; Д- опорный прыжок)	1	27,11	
35		Строевые упражнения. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	30,11	
36		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	2,12	
37		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	4,12	

38		Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1	7,12	
39		Упражнения с предметами. Опорный прыжок.	1	9,12	
40		Упражнения в равновесии. Прыжки на длинной скакалке.	1	4,12	
41		Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.	1	7,12	
42		Передвижения по гимнастической скамейке	1	9,12	
43		ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1	11,12	
44		Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке..	1	14,12	
45		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	16,12	
46		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	18,12	
47		Комбинация из изученных элементов	1	21,12	
		III ЧЕТВЕРТЬ	30	23,12	
48	Лыжная подготовка	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двушажный ход. Скользящий шаг без палок и с палками.	1	25,12	
49		Попеременный двухшажный ход	1	28,12	
50		Попеременный двушажный ход	1	13,01	
51		Повороты переступанием в движении Скользящий шаг без палок и с палками Одновременный двушажный ход	1	15,01	
52		Совершенствовать технику лыжных ходов. Повороты переступанием в движении	1	18,01	
53		Совершенствовать технику лыжных ходов. Подъем «полуелочкой» Повороты плугом при спуске. Одновременный двушажный ход Торможение и поворот упором.	1	20,01	

54		Одновременный одношажный ход Повороты на спуске плугом. Подъем в гору скользящим шагом. Контрольная прикидка на 3\5 км.	1	22,01	
55		Одновременный одношажный ход. Пройти до 3\5 км в медленном темпе.	1	25,01	
56		Подъем в гору скользящим шагом. Пройти 3\5 км со средней скоростью со сменой ходов.	1	27,01	
57		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	29,01	
58		Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.	1	1,02	
59		Попеременный двушажный ход. Эстафеты с этапом до 1000м.	1	3,02	
60		Одновременный двушажный и бесшажный ходы.	1	5,02	
61		Поворот на месте махом.	1	8,02	
62		Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 800м.	1	10,02	
63		Подъем в гору скользящим шагом. Эстафеты. Прохождение дистанции 3\5 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.	1	12,02	
64	Легкая атлетика	Инструктаж по тб по прыжкам в высоту способом перешагивания	1	15,02	
65		Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	17,02	
66		Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	19,02	
67		Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания	1	22,02	

68		Выполнения прыжка в высоту с разбега способом перешагивания на оценку	1	24,02	
69	Спортивные игры	Т.б. на уроках по спортивным играм. Стойки игрока. Игра по упрощённым правилам.	1	26,02	
70		Техника выполнения передачи в парах. Положения рук ног игра по упрощённым правилам	1	1,03	
71		Передачи в парах, над собой в движении вперед, назад.	1	3,03	
72		Передачи в парах, тройках у сетки игра	1	5,03	
73		Передачи в парах, тройках у сетки игра	1	8,03	
74		Техника выполнения подача прямая нижняя	1	10,03	
75		Техника выполнения подача прямая нижняя	1	12,03	
76		Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-5м эстафеты.	1	15,03	
77		Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-5м эстафеты.	1	17,03	
78		Передвижение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3-5м эстафеты.	1	19,03	
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24	2,04	
79	Легкая атлетика	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра.	1	5,04	
80		Ору Бег Прыжок в длину с места Игра	1	7,04	
81		Ору Бег.Подъем туловища из положения лежа на спине.за 1 мин Игра	1	9,04	
82		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке..Игра	1	12,04	
83		ОРУ подтягивание Игра	1	14,04	
84		Равномерный бег. Прыжки через скакалку за 1 мин.Игра		16,04	
85		Бег с ускорением. Челночный бег9*4. Игра	1	19,04	
86		Равномерный бег. Метание набивного мячаИгра	1	21,04	
87		Равномерный бег. Приседание. Отжимание. Игра	1	23,04	

88		Техника спринтерского бега. Бег 30метров	1	26,04	
89		Техника спринтерского бега. Бег 60метров	1	28,04	
90		Равномерный бег 1000м	1	30,04	
91		Ору Бег 2000м . Игра	1	5,05	
92		Ору Бег Совершенствовать технику метания м\мяча.	1	7,05	
93		Эстафета 4*100 игра	1	10,05	
94		Ору Бег Прыжки в длину с разбега	1	12,05	
95		Ору Бег Полоса препятствия. Лапта	1	14,05	
96		Равномерный бег. игра	1	17,05	
97		Ору Бег 2000 м.Игра	1	19,05	
98		Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами..	1	21,05	
99		Прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	24,05	
100		Совершенствовать прыжки в длину с разбега, метание мяча.	1	26,05	
101		Медленный бег до 10 мин. Учет метания мяча.	1	28,05	
102		Подтягивание. Итоги за год.	1	31,05	

Перечень технических средств обучения.:

-стенка гимнастическая; -скамейки гимнастические;
-козел гимнастический; -перекладина гимнастическая;
-брусья гимнастические; -канат для лазанья с механизмом крепления;
-мост гимнастический подкидной; -комплект навесного оборудования (перекладина);
-маты гимнастические; -мячи малые (теннисные); -скакалки гимнастические;
-палки гимнастические;-обручи гимнастические; -планка для прыжков в высоту;
-стойки для прыжков в высоту; -рулетка измерительная; -щиты баскетбольные с кольцами;
-мячи баскетбольные; -стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;-мячи футбольные;
-аптечка медицинская.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечение образовательного процесса:

Состав учебно-методического комплекта:

-Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: «Просвещение», 2007.

-Рабочие программы по физическому воспитанию учащихся 5-9 классов В.И. Лях - М.: «Просвещение», 2016.

-Авт.сос. А.Ю. Патрикеев // Физкультура. Поурочные разработки // 5 класс // Москва 2015

-Авт.сос. А.Ю. Патрикеев //Физкультура. Поурочные разработки.// 6 класс// Москва 2015

-Авт.сос А.Ю. Патрикеева // Физкультура. Поурочные разработки // 7 класс // Москва 2015

-Авт.сос. А.Ю. Патрикеев //Физкультура. Поурочные разработки. //8 класс// Москва 2015

-Авт.сос. А.Ю. Патрикеев //Физкультура. Поурочные разработки//9 класс// Москва 2015

-М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.: «Просвещение»,2015 год;

-В.И.Лях, //Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М., «Просвещение»,2015 год;

Для реализации представленной программы **учителю** можно использовать следующую научную и научно-методическую литературу:

-Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И.Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; под ред. В.И.Ляха, Г.Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2002. – 192 с;

-Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2007. – 144 с;

-Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.;

- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ФиС,1998.-496с.;

-Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272;

Для усвоения данной образовательной программы **школьникам** рекомендуется использовать следующие учебники и учебно-методические пособия:

-Литвинов Е.Н. Физкультура. Учебник для учащихся 5-7 классов / Е.Н.Литвинов, Г.И.Погодаев. – М.: Просвещение, 2002.

-Учебник содержит сведения о ЗОЖ, влиянии физ.упр. на здоровье, о самоконтроле и предупреждении травматизма, о том как самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

-Представлены упражнения психофизической подготовки, атлетической гимнастики, стретчинга, для воспитания физических качеств.

-Физическая культура : Учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразоват. учреждений /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др. – М.: Просвещение, 2012. – 239 с.

-Физическая культура : Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений /В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012. – 239 с.