

Правдинский городской округ  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа поселка Домново»  
(МБОУ «Средняя школа поселка Домново»)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «Средняя школа поселка  
Домново»  
(протокол №1 от 27.08.2021)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом и.о. директора

  
\_\_\_\_\_  
(приказ №222 от 27.08.2021) П.А. Телятник

Рабочая программа  
«Физическая культура»  
5-9 классы

Домново  
2021

## **Планируемые 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.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные



знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность. Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планирование включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В начальной и основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных

уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

*Профилактические и коррекционные упражнения* — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекция и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

### **Методы обучения**

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный,
- соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение -применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

### **Виды и формы контроля**

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

**Предварительный** - диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

**Текущий (поурочный)** - систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

**Промежуточный** - по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

**Тематический** - по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

**Итоговый** - проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

### **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 упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

<b>Тематическое планирование Предмет: физическая культура Класс: 5 : 70 Кол-во часов в неделю: 2</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Коррекционная работа</b>	<b>Примечания</b>
<b>1</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>16</b>		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	4		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	4		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	2	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	2	Развитие глазомера и координации	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	4	Развитие скоростной выносливости	Зачет
<b>2</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>17</b>		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	4	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, развитие ДКС	4		
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	4	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств

	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	4	Развитие координации движений	ОРУ с отягоще- нием
	ОРУ, троеборье	1		Зачет
3	<i>Спортивные игры</i>	21		
<i>Баскетбол</i>				

	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и	3	Развитие скоростной	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	3		Протоколы сорев-й
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола	1	Развитие координации	В ходе уроков

*Футбол*

	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	3	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		

*Волейбол*

	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом. Основные понятие и действия.			Правила игры.
	Действия в защите. Прием, блок, действия по номерам.		Развитие техники игры.	
	Действия в атаке, игра в пас, навес, атакующий удар.		Развитие игры.	Зачеты

*Легкая атлетика.*

17

	Гладкий бег. Применяют беговые упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. ОРУ. Бег 6 мин (ускорение чередуется с бегом трусцой). Мини - баскетбол. Развитие выносливости.	3		
--	---	---	--	--

	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Составляют личный план физического самовоспитания. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	3		
--	---	---	--	--

	Круговая тренировка. Физическое самовоспитание. Описывают технику выполнения упражнений работы по станциям, выявляя и устраняя типичные ошибки. Работа на станциях: - поднятие туловища из положения лёжа; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - упражнение на мышцы спины; - прыжки через скакалку; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - приседания; - наклон вперед из положения сидя	3		
--	---	---	--	--

	<p>Развитие выносливости.          Физическое самовоспитание.          Используют данные упражнения для развития выносливости.          ОРУ со скакалкой.          Эстафеты с бегом.          Мини- баскетбол.          Прыжки через скакалку.          Развитие выносливости.</p>	4		
	<p>Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Физическое самовоспитание.          Текущий контроль бега на 1500м без учета времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.          Мини- баскетбол.          Развитие выносливости.</p>	4		

Всего:

70

<b>Тематическое планирование Предмет: физическая культура Класс: 6</b>				
<b>: 70 Кол-во часов в неделю: 2</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Коррекционная работа</b>	<b>Примечания</b>
<b>1</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	<b>16</b>		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	4		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	4		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	2	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	2	Развитие глазомера и координации	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	4	Развитие скоростной выносливости	Зачет
<b>2</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	<b>17</b>		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	4	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, развитие ДКС	4		
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	4	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	4	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, троборье	1		Зачет
<b>3</b>	<b><i>Спортивные игры</i></b>	<b>21</b>		
<i>Баскетбол</i>				

	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и	3	Развитие скоростной	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	3		Протоколы сорев-й
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола	1	Развитие координации	В ходе уроков
<i>Футбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	3	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
<i>Волейбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом. Основные понятие и действия.			Правила игры.
	Действия в защите. Прием, блок, действия по номерам.		Развитие техники игры.	
	Действия в атаке, игра в пас, навес, атакующий удар.		Развитие игры.	Зачеты

	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>17</i>		
	Гладкий бег. Применяют беговые упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. ОРУ. Бег 6 мин (ускорение чередуется с бегом трусцой). Мини - баскетбол. Развитие выносливости.	3		
	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Составляют личный план физического самовоспитания. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	3		
	Круговая тренировка. Физическое самовоспитание. Описывают технику выполнения упражнений работы по станциям, выявляя и устраняя типичные ошибки. Работа на станциях: - поднятие туловища из положения лёжа; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - упражнение на мышцы спины; - прыжки через скакалку; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - приседания; - наклон вперед из положения сидя	3		
	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	4		
	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Физическое самовоспитание. Текущий контроль бега на 1500м без учета времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Мини- баскетбол. Развитие выносливости.	4		

Всего:

70



<b>Тематическое планирование Предмет: физическая культура Класс: 7</b>				
<b>: 70 Кол-во часов в неделю: 2</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Коррекционная работа</b>	<b>Примечания</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	4		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	4		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	2	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	2	Развитие глазомера и координации	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	4	Развитие скоростной выносливости	Зачет
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	4	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, развитие ДКС	4		
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	4	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	4	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, троеборье	1		Зачет
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>21</b>		
<i>Баскетбол</i>				

	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и	3	Развитие скоростной	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	3		Протоколы сорев-й
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола	1	Развитие координации	В ходе уроков
<i>Футбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	3	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
<i>Волейбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом. Основные понятие и действия.			Правила игры.
	Действия в защите. Прием, блок, действия по номерам.		Развитие техники игры.	
	Действия в атаке, игра в пас, навес, атакующий удар.		Развитие игры.	Зачеты

	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>17</i>		
	Гладкий бег. Применяют беговые упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. ОРУ. Бег 6 мин (ускорение чередуется с бегом трусцой). Мини - баскетбол. Развитие выносливости.	3		
	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Составляют личный план физического самовоспитания. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	3		
	Круговая тренировка. Физическое самовоспитание. Описывают технику выполнения упражнений работы по станциям, выявляя и устраняя типичные ошибки. Работа на станциях: - поднятие туловища из положения лёжа; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - упражнение на мышцы спины; - прыжки через скакалку; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - приседания; - наклон вперед из положения сидя	3		
	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	4		
	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Физическое самовоспитание. Текущий контроль бега на 1500м без учета времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Мини- баскетбол. Развитие выносливости.	4		

Всего:

70

<b>Тематическое планирование Предмет: физическая культура Класс: 8</b>				
<b>: 70 Кол-во часов в неделю: 2</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Коррекционная работа</b>	<b>Примечания</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	4		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	4		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	2	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	2	Развитие глазомера и координации	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	4	Развитие скоростной выносливости	Зачет
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	4	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, развитие ДКС	4		
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	4	Развитие гибкости	Развитие физическ. качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	4	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, троеборье	1		Зачет
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>21</b>		
<i>Баскетбол</i>				

	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и	3	Развитие скоростной	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	3		Протоколы сорев-й
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола	1	Развитие координации	В ходе уроков
<i>Футбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	3	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
<i>Волейбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом. Основные понятие и действия.			Правила игры.
	Действия в защите. Прием, блок, действия по номерам.		Развитие техники игры.	
	Действия в атаке, игра в пас, навес, атакующий удар.		Развитие игры.	Зачеты

	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>17</i>		
	Гладкий бег. Применяют беговые упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. ОРУ. Бег 6 мин (ускорение чередуется с бегом трусцой). Мини - баскетбол. Развитие выносливости.	3		
	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Составляют личный план физического самовоспитания. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	3		
	Круговая тренировка. Физическое самовоспитание. Описывают технику выполнения упражнений работы по станциям, выявляя и устраняя типичные ошибки. Работа на станциях: - поднятие туловища из положения лёжа; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - упражнение на мышцы спины; - прыжки через скакалку; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - приседания; - наклон вперед из положения сидя	3		
	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	4		
	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Физическое самовоспитание. Текущий контроль бега на 1500м без учета времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Мини- баскетбол. Развитие выносливости.	4		

Всего:

70

<b>Тематическое планирование Предмет: физическая культура Класс: 9</b>				
<b>: 70 Кол-во часов в неделю: 2</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Коррекционная работа</b>	<b>Примечания</b>
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>		
	ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места	4		
	ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я	4		ПП при ушибах
	ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча	2	Развитие скоростных качеств	
	ОРУ, метание малого мяча, длительный бег	2	Развитие глазомера и координации	
	ОРУ, бег 300м (д), 500м (м)	4	Развитие скоростной выносливости	Зачет
<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>17</b>		
	ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика	4	Развитие внимания	ЧСС после нагрузки
	ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, развитие ДКС	4		
	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.)	4	Развитие гибкости	Развитие физических качеств
	ОРУ, опорные прыжки через козла (ноги врозь), впрыгивание и соскок	4	Развитие координации движений	ОРУ с отягощением
	ОРУ, троборье	1		Зачет
<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>21</b>		
<i>Баскетбол</i>				

	ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и	3	Развитие скоростной	Правила игры
	ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча	3		Протоколы соревнований
	ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола	1	Развитие координации	В ходе уроков
<i>Футбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры	1		
	ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения	3	Развитие мышечной силы	
	ОРУ, техника защиты, вратарская техника	3		
<i>Волейбол</i>				
	ОРУ, ТБ на занятиях волейболом. Основные понятия и действия.			Правила игры.
	Действия в защите. Прием, блок, действия по номерам.		Развитие техники игры.	
	Действия в атаке, игра в пас, навес, атакующий удар.		Развитие игры.	Зачеты

	<i>Легкая атлетика.</i>	<i>15</i>		
	Гладкий бег. Применяют беговые упражнения для развития выносливости, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. ОРУ. Бег 6 мин (ускорение чередуется с бегом трусцой). Мини - баскетбол. Развитие выносливости.	3		
	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Составляют личный план физического самовоспитания. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	3		
	Круговая тренировка. Физическое самовоспитание. Описывают технику выполнения упражнений работы по станциям, выявляя и устраняя типичные ошибки. Работа на станциях: - поднятие туловища из положения лёжа; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - упражнение на мышцы спины; - прыжки через скакалку; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - приседания; - наклон вперед из положения сидя	3		
	Развитие выносливости. Физическое самовоспитание. Используют данные упражнения для развития выносливости. ОРУ со скакалкой. Эстафеты с бегом. Мини- баскетбол. Прыжки через скакалку. Развитие выносливости.	3		
	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Физическое самовоспитание. Текущий контроль бега на 1500м без учета времени. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Мини- баскетбол. Развитие выносливости.	3		

Всего:

70

## Содержание тем учебного курса

### Базовая часть содержания программного материала 5-9 классы

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Программный материал по спортивным играм**

#### ***Баскетбол.***

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

#### *Технические приемы.*

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

#### 7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).



## **Футбол.**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

### **Технические приемы.**

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

7 класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

### **Развитие координационных способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

### **Развитие выносливости.**

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

### **Развитие скоростно-силовых способностей.**

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

**Организаторские умения.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля

### **Волейбол**

**Теоретические сведения.** История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

#### **Технические приемы.**

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

5 класс. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психо-моторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

#### *Развитие координационных способностей.*

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.

#### *Развитие выносливости.* Эстафеты. Подвижные игры с мячом, круговая тренировка.

Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

#### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

*Организаторские умения.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры миниволейбол и волейбол, помощь в судействе,

комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.

Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

## **Гимнастика**

### **Программный материал по гимнастике**

**Теоретические сведения.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

#### **Строевые упражнения.**

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

### **Висы и упоры.**

5-9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднятие прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

### **Опорные прыжки.**

5 класс. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).

7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину, высота 110см).

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110см).

### **Акробатические упражнения.**

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

### *Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

### *Развитие силовой выносливости.*

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

### *Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Организаторские умения.* Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## **Легкая атлетика**

### **Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

### **Спринтерский бег.**

5 класс. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

### **Длительный бег.**

5 класс. Бег в равномерном темпе от 1- до 6 мин. Бег на 500м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег на 500м. 7-9 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 10мин, девочки до 6мин.

Бег на 1000м.

### **Прыжок в длину.**

5-6 класс. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8-9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

### **Прыжок в высоту.**

5-7 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

8-9 класс прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

**Метание малого мяча на дальность и в цель.**

5-6 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки -2кг, юноши - 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

*Развитие выносливости.*

Кросс до 10мин. Минутный бег. Эстафеты.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных

снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

*Организаторские умения.* Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

## Требования к уровню подготовки обучающихся

### 5-9 классы

#### Планируемые результаты изучения предмета

##### «физическая культура» в основной школе

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник научится:*

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении



новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся**

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является

игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

**Контрольные нормативы и испытания  
по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов  
(на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся:  
авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2010г.)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)		Уровень						
				Мальчики			девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
2	Скоростные	<i>Бег 30 м, с</i>	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и	6,3—5,7	5,1 и	
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0	
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0	
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9	
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9	
3	Координационные	<i>Челночный 3x10 м, с</i>	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и	9,7—9,3	8,9 и	
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8	
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7	
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6	
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5	
4	Скоростно-силовые	<i>Прыжок в длину с см</i>	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и	150—175	185 и	
			12	145	165—180	200	135	155—175	190	
			13	150	170—190	205	140	160—180	200	
			14	160	180—195	210	145	160—180	200	
			15	175	190—205	220	155	165—185	205	
5	Выносливость	<i>6-минутный бег, м</i>	11	900 и менее	1000—1100	1300 и	700 и	850—1000	1100	
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150	
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200	
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250	
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300	
6	Гибкость	<i>Наклон вперед из положения сидя, см</i>	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше	
			12	2	6—8	10	5	9—11	16	
			13	2	5—7	9	6	10—12	18	
			14	3	7—9	11	7	12—14	20	
			15	4	8—10	12	7	12—14	20	
	Силовые	<i>Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)</i>	11	1	4—5	6 и выше				
			12	1	4—6	7				
			13	1	5—6	8				
			14	2	6—7	9				
			15	3	7—8	10				
			<i>на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)</i>	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
				12				4	11—15	20
				13				5	12—15	19
				14				5	13—15	17
				15				5	12—13	16

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Шакнере Юлия Владимировна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022