

Пояснительная записка

Образовательная программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - Приказ Минобрнауки России от 03.02.2015 г. № 1599, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, учебной программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы/ под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010г. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

образовательные:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре,
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий,
- оказание первой помощи при травмах;

воспитательные:

- развитие интереса к спортивным играм и играм разных народов;
- пропаганда здорового образа жизни с преподаванием теоретических знаний о заболеваниях, мерах их предупреждения, способах их преодоления и профилактики.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

коррекционно-развивающие:

- коррекция осанки путем выполнения упражнений с удержанием предмета на голове, стойка у стены, ходьба с различным положением рук;
- укрепление мышечного корсета через выполнение ОРУ и корригирующих упражнений на снарядах;
- коррекция здоровья через знакомство с нетрадиционными видами оздоровления;
- коррекция и развитие координационных способностей в процессе проведения спортивных игр, эстафет, соревнований и подготовки к ним.

Основные направления коррекционной работы:

- коррекция навыков правильной осанки, плоскостопия, моторики;
- формирование умения работать по словесной инструкции, показу;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации, ловкости)
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие двигательных умений и навыков,
- расширение представлений знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств

- коррекция индивидуальных пробелов в двигательных, умениях, навыках.

Основной **формой** обучения является урок. **Методами** обучения – метод наблюдения, объяснения, демонстрация, показ, беседа, работа со спортивным оборудованием, подвижные и спортивные игры. **Приемы** обучения – осуществление индивидуального и дифференцированного подхода с учетом возрастных особенностей, уровнем развития физических качеств, двигательных возможностей. За выполнением физических упражнений осуществляется повседневный и текущий контроль.

Общая характеристика учебного предмета

Программа ориентирована на использование учебника В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 5-7 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2016 Физическая культура. 8-9 классы. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016. Программа специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией доктора педагогических наук В.В.Воронковой, Москва «Владос», 2000 выбрана для преподавания в классах и группах для обучающихся с интеллектуальной недостаточностью: т.к. авторам программы удалось за счёт усиления внутрипредметной и межпредметной интеграции знаний и умений, функциональности теоретических знаний с одной стороны и увеличением прикладных вопросов содержания, усилением их методологической и практической направленности - с другой, в процессе занятий осуществить возможность индивидуально заниматься с отдельными обучающимися. Названные выше методологические и методические подходы к построению курса физической культуры позволяют представить его как целостное развивающееся, необходимое и полезное для обучающихся ОВЗ. Они создают нужные условия для развития их личности, для укрепления их физического и психологического здоровья.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На учебный предмет «Физическая культура» отводится на обучение 3 часов в неделю (102 часа в год), всего – 510 часов. Программный материал скорректирован, по отношению к доступному в сторону уменьшения объема выполнения материала в соответствии с индивидуальными особенностями данной группы учеников, включая выполнение практического материала. При составлении программы ставилась задача общего укрепления организма, используя разные виды гимнастики, закаливания и всестороннего развития организма, а также учитывался собственный опыт работы с детьми, имеющими отклонения в развитии здоровья и данные литературных источников последних лет.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни важнейшей ценностью, что реализуется в отношении к другим людям и природе.

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

Ценность свободы, чести и достоинства как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Любовь к природе – это и бережное отношение к ней как среде обитания человека, и переживание чувства её красоты, гармонии, совершенства. Воспитание любви и бережного отношения к природе через тексты художественных и научно-популярных произведений литературы.

Ценность красоты и гармонии – осознание красоты и гармоничности русского языка, его выразительных возможностей.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в

основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур и языков.

Личностные и предметные результаты

освоения учебного предмета

Личностные результаты

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- формированию стартовой мотивации к изучению нового;
- развитию доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,
- развитию мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения,
- принятию и осмыслению учебной роли;
- развитию навыков сотрудничества со сверстниками на период соревнований;
- развитию этических чувств.

Ученик получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства со спортивными и Олимпийскими играми.*

Базовые учебные действия

Регулятивные базовые учебные действия

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

Ученик получит возможность научиться в сотрудничестве с учителем:

- *ставить новые учебные задачи;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- *в сотрудничестве с учителем адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия;*

Познавательные базовые учебные действия

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

Ученик получит возможность научиться в сотрудничестве с учителем:

- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций.

Коммуникативные базовые учебные действия

Ученик научится в сотрудничестве с учителем:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;

Ученик получит возможность научиться в сотрудничестве с учителем:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты освоения программы по физической культуре (минимальный и достаточный уровень освоения программы)

Минимальный уровень:

- укрепление здоровья и закаливание организма с помощью выполнений простых упражнений;
 - повышение уровня разносторонней физической подготовленности с помощью изучения теории и практики выполнения нетрадиционных упражнений;
 - укрепление сердечно - сосудистой системы;
 - развитие быстроты, силы, гибкости и подвижности в суставах, эластичности мышц, умение их расслаблять;
 - укрепление опорно-двигательного аппарата с учетом нагрузки для каждого ученика;
 - обучение основам техники бега без учета времени на длинных дистанциях, прыжков и метаний.
- осуществлять самостоятельно полный комплекс ОРУ.

Достаточный уровень:

- ознакомление с избранными видами легкой атлетики и игровой деятельности;
- воспитание интереса и понятие значения знаний к занятиям теоретического плана;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и зрительного нерва;
- изучение техники ходьбы, бега, прыжков, метания, бросков;
- выполнение упражнений разного плана с использованием тренажеров;
- изучение нетрадиционных форм дыхательной и двигательной гимнастики; выносливости возможных нагрузок на свой организм;
- осознанно и правильно выполнять физические упражнения;
- соблюдать при выполнении упражнения амплитуду;
- регулировать физическую нагрузку за счет количества повторений упражнения;

Методика оценки результатов освоения образовательной программы

Личностные результаты

Для оценки результатов развития жизненной компетенции используется *метод экспертной группы*. В ее состав входит родитель (законный представитель) ребенка, учитель,

руководитель методического объединения учителей начальных классов, представитель администрации школы.

Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребенка в сфере жизненной компетенции.

Основой оценки служит анализ поведения ребенка и динамики его развития в повседневной жизни.

Критериальным аппаратом служит классификатор жизненных компетенций и разработанный на его основе индивидуальный перечень возможных результатов личностного развития.

Оценка достижений производится путем фиксации фактической способности к выполнению действия или операции, обозначенной в качестве возможного результата личностного развития по следующей шкале:

- 0 – не выполняет, помощь не принимает.
- 1 – выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи.
- 2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом.
- 3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу.
- 4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции.
- 5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений личностных результатов производится **1 раз в год**. Описание перечня компетенций представляет учитель (учителя), работающий с ребёнком.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю по следующей шкале:

- 0 – отсутствие динамики или регресс.
- 1 – динамика в освоении минимум одной операции, действия.
- 2 – минимальная динамика.
- 3 – средняя динамика.
- 4 – выраженная динамика.
- 5 – полное освоение действия.

Аналогичная оценка динамики производится ежегодно в мае относительно текущей оценки и данных входящей оценки личностного развития.

Оценка достижений и оценка динамики оформляется классным руководителем в форме характеристики личностного развития ребенка один раз в год.

Предметные результаты

В целом оценка достижения обучающимися предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

Для преодоления формального подхода в оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимися необходимо, чтобы балльная оценка отражала качество усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие:

- соответствие/несоответствие науке и практике;
- прочность усвоения (полнота и надежность).

Таким образом, **усвоенные предметные результаты** могут быть оценены с точки зрения достоверности **как «верные» или «неверные»**.

- Критерий «верно» / «неверно» свидетельствует о *частотности* допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах предупреждения или преодоления.
- По критерию прочности могут оцениваться как удовлетворительные; хорошие и очень хорошие (отличные).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа: «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий; «хорошо» — от 51% до 65% заданий; «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Для удобства проведения мониторинга обучающихся качественные характеристики навыков учебной деятельности были переведены в количественные характеристики, где

Навык сформирован полностью – ПС =2

Навык сформирован частично – ЧС =1

Навык не сформирован – НС = 0.

А каждому виду и характеру учебной деятельности соответствует буквенное (или цифровое) обозначение.

Перечень предметных достижений обучающихся определён содержанием учебного предмета. Он представлен в Рабочей программе учебного предмета или курса на 1 учебный год индивидуально для каждого ученика или группы детей, имеющих сходные проблемы и обучающихся по одной адаптированной основной образовательной программе.

Содержание учебного предмета 5 класс 102 часа

Знания о физической культуре в процессе урока

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Минимальный уровень:

- Знать периодичность проведения Олимпийских игр,
- Давать определение осанки как показатель физического развития
- Называть факторы, влияющие на форму осанки
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования
- Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность;
- Соблюдать правила личной гигиены;

Достаточный уровень:

- Называть известных участников и победителей Олимпийских игр.

- *Давать основные характеристики и параметры осанки (положение головы и тела, форма спины и стопы)*
- *Практически демонстрировать комплексы ОРУ на коррекцию нарушений осанки*
- *Уметь планировать свой режим дня*
- *Выполнять утреннюю зарядку*
- *Выполнять гигиенические процедуры после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды)*

Способы физкультурной деятельности в процессе урока

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Минимальный уровень:

- Комплексы ОРУ с предметами

Достаточный уровень:

- *Оценка эффективности занятий физической культурой;*
- *Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями;*

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 дроблением и сведением;

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки)

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении)

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок, выпрямившись; прыжок шагом)

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне .

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Минимальный уровень:

- Выполнять строевые упражнения на месте;
- Выполнять перекаты в группировке, вскок на гимнастического козла;
- Передвигаться по гимнастической стенке лицом к ней вверх, низ;

Достаточный уровень:

- *Выполнять строевые упражнения на месте и в движении*
- *Выполнять кувырок вперед, назад прыжки через гимнастического козла ноги врозь*
- *Передвигаться по гимнастической стенке лицом и спиной к ней вверх, низ*

Легкая атлетика 21 час

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Минимальный уровень:

- Уметь выполнять бег с низкого и высокого старта
- Выполнять прыжки в высоту, длину с места
- Уметь метать мяча на дальность и в цель с места

Достаточный уровень:

- *Уметь выполнять бег с низкого и высокого старта с максимальной скоростью*
- *Выполнять прыжки в высоту, длину с места и разбега*
- *Уметь метать мяча на дальность и в цель с места и разбега*

Лыжные гонки 18 часов

Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Минимальный уровень:

- Выполнять двухшажный и одновременный одношажный ход
- Выполнять повороты махом на месте
- Уметь выполнять подъем «лесенкой».
- Выполнять спуск прямо в низкой стойке;

Достаточный уровень:

- *Выполнять переход с двухшажного на одновременный одношажный ход*
- *Выполнять повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад*
- *Выполнять подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой».*
- *Выполнять спуск прямо и наискось в основной стойке*

Спортивные игры 45 часов

Баскетбол

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»;

бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Минимальный уровень:

- Выполнять передвижения приставным шагом
- Вести мяч стоя на месте, в движении по прямой
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места

Достаточный уровень:

- Уметь выполнять передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости
- Вести мяч стоя на месте, в движении по прямой по кругу
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места и после ведения
- Знать правила игры играть в баскетбол

Волейбол

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Минимальный уровень:

- Выполнять стойки и передвижения
- Выполнять упражнения с мячом в парах
- Выполнять подачу через сетку

Достаточный уровень:

- Уметь выполнять передвижения прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега.
- Выполнять упражнения с мячом в парах, тройках
- Бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места и после ведения
- Знать правила игры. Выполнять подачу через сетку с конца поля

Тематическое планирование 5 класс

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкоатлетические упражнения	21
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	18
Спортивные и подвижные игры	18
Спортивные игры	27
Итого за год	102

6класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных

гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Минимальный уровень:

- Знать правила закаливания организма

Достаточный уровень:

- Знать современные правила соревнований по избранному виду спорта.
- Уметь вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств. Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ноги из положения виса; развитие быстроты — ловля падающей линейки, темп-тест, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег; развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом по гимнастическому бревну развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Минимальный уровень:

- Подготавливать место занятий, выбор инвентаря и одежды для проведения занятий,
- Составлять по образцу комплекс упражнений для развития физических качеств

Достаточный уровень:

- Наблюдать за динамикой показателей физической подготовленности.

- *Выполнять правила самостоятельного тестирования физических качеств.*
- *Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Минимальный уровень:

- *Выполнять комплекс ОРУ*

Достаточный уровень:

- *Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз*

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке. Опорные прыжки: прыжок, согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Передвижение по гимнастическому бревну (девочки): поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках. Упражнения на брусках: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь (мальчики); наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (мальчики); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (девочки). Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок с приземлением в определенное место. Упражнения общей физической подготовки.

Минимальный уровень:

Выполнять строевые упражнения на месте и в движении

Уметь прыгать через гимнастического козла

Уметь передвигаться по гимнастическому бревну;

Достаточный уровень:

- *Выполнять строевые упражнения на месте и в движении*
- *Выполнять кувырок вперед, назад прыжки через гимнастического козла согнув ноги*
- *Передвигаться по гимнастическому бревну с поворотом на носках в полуприсед.*

Легкая атлетика 21 час

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)
 Упражнения специальной физической и технической подготовки

Минимальный уровень:

- Знать технику выполнения старта с опорой на одну руку
- Выполнять прыжки в высоту, длину с места
- Выполнять спринтерский бег

Достаточный уровень:

- Уметь выполнять старт с опорой на одну руку
- Выполнять прыжки в высоту, длину с места и разбега
- Выполнять бег с препятствиями

Лыжные гонки 18 часов

Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем).

Минимальный уровень:

- Выполнять передвижения на лыжах по учебному кругу
- Преодолевать препятствий на лыжах

Достаточный уровень:

- Уметь передвигаться с чередованием попеременных и одновременных ходов прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой).

Спортивные игры 45 часов

Баскетбол

Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам

Минимальный уровень:

- Вести мяч стоя на месте, в движении по прямой
- Бросать мяч в корзину одной рукой с места
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам

Достаточный уровень:

- Вести мяч с изменением направления и скорости передвижения
- Бросать мяч в корзину двумя руками снизу от груди с места и после ведения
- Знать правила игры играть в баскетбол

Волейбол

Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Минимальный уровень:

- Выполнять боковую подачу
- Выполнять передачу мяча
- Выполнять прием мяча

Достаточный уровень:

- Выполнять подачу мяча с лицевой линии в правую и левую половину площадки
- Выполнять передачу мяча из зоны в зону.

- *Выполнять прием мяча на задней линии*

Тематическое планирование 6 класс

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкоатлетические упражнения	21
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	18
Спортивные и подвижные игры	18
Спортивные и подвижные игры	27
Итого	102

7класс

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика ит.п.). Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Минимальный уровень:

- Знать влияние занятий физической культурой на здоровье человека
- Уметь выбирать одежду и обувь в зависимости от времени года и погодных условий

Достаточный уровень:

- Знать современные правила соревнований по избранному виду спорта.
- Знать характеристику подводящих и подготовительных упражнений

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий.

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление

Оценка эффективности занятий физической культурой. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Минимальный уровень:

- Уметь подготавливать места занятий, выбирать инвентарь и одежду для проведения занятий,
- Наблюдать за выполнением движений с использованием эталонного образца, находить ошибки и их исправлять.

Достаточный уровень:

- *Вести наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности.*
- *Знать правила самостоятельного тестирования физических качеств.*
- *Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Минимальный уровень:

- Выполнять комплекс ОРУ

Достаточный уровень:

- *Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.*

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче шаг!», «Полный шаг!», «полшага!»; выполнение команд на месте: «Полповорота на право!», «Полповорота на лево!» Акробатическая комбинация (мальчики): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекат назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Передвижения по гимнастическому бревну (девочки): стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180° соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной ноги

Упражнения на невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках

Упражнения на брусьях: наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь (мальчики); махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки). Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках (мальчики); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180° , сход со снаряда с беганием. Упражнения общей физической подготовки.

Минимальный уровень:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять кувырок вперед, назад
- Передвигаться по гимнастическому бревну;

Достаточный уровень:

- *Выполнять строевые упражнения на месте и в движении*
- *Выполнять кувырок вперед, назад стойка на лопатках*
- *Уметь передвигаться по гимнастическому бревну стилизованной ходьбой, выполнять поворот на 180° и соскок*

Легкая атлетика 21 час

Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки

Минимальный уровень:

- Выполнять кроссовый бег
- Выполнять повороты при беге выполнять спринтерский бег

Достаточный уровень:

- *Уметь выполнять кроссовый бег по пересеченной местности с преодолением препятствий*
- *Уметь выполнять повороты при беге на средние и длинные дистанции*

Лыжные гонки 19 часов

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков — 1,5 м, для девочек — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики, 1,5 км — девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

Минимальный уровень:

- Уметь передвигаться на лыжах
- Преодолевать препятствия на лыжах
- Выполнять спуск с отлогих склонов

Достаточный уровень:

- *Выполнять передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов*
- *Выполнять прыжки с небольших трамплинов (1,5 м высотой мальчики 1 м девочки).*
- *Выполнять спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором»*

Спортивные игры 45 часов

Баскетбол

Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

- Минимальный уровень:
- Выполнять бросок мяча в корзину одной рукой с места
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам

Достаточный уровень:

- Уметь бросать мяч в корзину одной и двумя в прыжке
- Знать правила игры играть в баскетбол

Волейбол

Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Упражнения общей физической подготовки.

Минимальный уровень:

- Выполнять боковую подачу
- Выполнять передачу мяча
- Играть в волейбол по упрощенным правилам

Достаточный уровень:

- Уметь подавать с лицевой линии в правую и левую половину площадки
- Выполнять передачу мяча из зоны в зону после перемещения
- Играть в волейбол по правилам

Тематическое планирование 7 класс

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкоатлетические упражнения	21
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	19
Спортивные игры	18
Спортивные игры	26
Итого	102

8 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата. Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванны душа.

Минимальный уровень:

- Знать цели занятий физической культурой
- Знать правила закаливания

Достаточный уровень:

- *Ориентироваться в полученных знаниях по гигиеническим правилам на занятиях физической культурой*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем)

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Минимальный уровень:

- Выполнять в силу своих индивидуальных возможностей все пройденные команды на построения и перестроения.

Уметь выполнять основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием

Достаточный уровень:

- *Измерять частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки.*
- *Уметь вести дневник самоконтроля*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на

регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость). Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Минимальный уровень:

- Выполнять комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Достаточный уровень:

- *Выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями*

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).

Гимнастическая комбинация на перекладине (юноши): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду. Гимнастические комбинации на брусьях: из упора на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь с последующим размахиванием в упоре, соскок махом вперед (юноши); из упора стоя лицом внутрь на нижней жерди махом подъем переворотом назад, перехват в вис на нижней жерди хватом за верхнюю жердь, со скрестным перехватом рук поворот кругом в вис лежа сзади на нижней жерди, круги одной ногой над нижней жердью, седнабедре, соскок(девушки). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне (девушки): с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложненный шаг, подскоки с одной на другую с продвижением, равновесие с поворота махом одной ноги вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Опорный прыжок через гимнастического коня(юноши). Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев(юноши). Передвижение по гимнастическому бревну (девушки): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине (юноши): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (юноши); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (девушки) Упражнения общей физической подготовки.

Минимальный уровень:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять длинный кувырок вперед, и 2-3 кувырка вперед слитно
- Передвигаться по гимнастическому бревну;

Достаточный уровень:

- *Выполнять строевые упражнения на месте и в движении*
- *Выполнять 2-3 кувырка вперед и назад, назад слитно*
- *Выполнять на гимнастическом бревне стилизованные ходьба и бег; поворот на 180° соскок*

Легкая атлетика 21 час

Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега) Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях. Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Упражнения общей физической подготовки.

Минимальный уровень:

- Демонстрировать технику освоенных легкоатлетических упражнений
- Уметь выполнять многоскок

Достаточный уровень:

- *Уметь демонстрировать бег с преодолением препятствий*
- *Выполнять повороты при беге на средние и длинные дистанции*

Лыжные гонки 18 часов

Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися) Упражнения общей физической подготовки

Минимальный уровень:

- Демонстрировать технику одношажного, бесшажного ходов
- Преодолевать препятствия на лыжах
- Выполнять спуск со склонов

Достаточный уровень:

- *Выполнять передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов*
- *Выполнять прыжки с небольших трамплинов (1,5 м высотой мальчики 1 м девочки).*
- *Выполнять спуск со склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором»*

Спортивные игры 45 часа

Б а с к е т б о л

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Минимальный уровень:

- Выполнять бросок мяча в корзину одной рукой с места
- Играть в баскетбол по упрощенным правилам

Достаточный уровень:

- *Выполнять бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке от штрафной линии*
- *Знать правила игр, играть в баскетбол*

Волейбол

Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Минимальный уровень:

- Выполнять нижнюю прямую подачу
- Выполнять передачу мяча
- Играть в волейбол по упрощенным правилам

Достаточный уровень:

- *Выполнять нижнюю прямую подачу с лицевой линии в правую и левую половину площадки*
- *Выполнять передачу мяча из зоны в зону после перемещения*
- *Играть в волейбол по правилам*

8 класс Содержание курса

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкоатлетические упражнения	21
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры	18
Спортивные игры	27
Итого	102

9класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно - ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Минимальный уровень:

- Вести здоровый образ жизни
- Выполнять пешие туристические походы, требования к технике безопасности
- Вести активный отдых

Достаточный уровень:

- *Знать значение роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.*
- *Знать влияние пеших туристических походов как одно из средств закаливания естественным способом.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах). Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий. Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Минимальный уровень:

- Участвовать в однодневных пеших походах
- Наблюдать за режимами нагрузки по внешним показателям

Достаточный уровень:

- *Участвовать в многодневных пеших походах*
- *Вести наблюдение за режимами нагрузки по частоте сердечных сокращений.*

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Минимальный уровень:

- В силу своих индивидуальных возможностей выполнять все пройденные команды на построения и перестроения.
- Владеть основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы в сочетании с правильным дыханием

Достаточный уровень:

- *Измерять частоту сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки.*

Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Минимальный уровень:

- Демонстрировать акробатическую комбинацию из 2-4 упражнений
- Передвигаться по гимнастическому бревну;

Достаточный уровень:

- Демонстрировать акробатическую комбинацию из 4-6 упражнений
- Выполнять упражнения на гимнастическом бревне стилизованную ходьбу поворот на 180° соскок

Легкая атлетика 21 час

Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Минимальный уровень:

- Демонстрировать технику преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания.
- Бегать на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат)

Достаточный уровень:

Демонстрировать технику преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания с учетом времени.

- *Выполнять кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.*

Лыжные гонки 18 часов

Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной

Упражнения общей физической подготовки.

Минимальный уровень:

- Выполнять прохождение тренировочных дистанций на 3 км Преодоление препятствий на лыжах
- Преодолевать крутые подъемы, крутые спуски в низкой стойке

Достаточный уровень:

- *Выполнять прохождение соревновательных дистанций*

Спортивные игры 45 часов

Баскетбол

Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол.

Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Минимальный уровень:

- Играть в волейбол, баскетбол по упрощенным правилам

Достаточный уровень:

- *Играть в волейбол, баскетбол по правилам.*

9 класс Содержание курса

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкоатлетические упражнения	21
Гимнастика с элементами акробатики	18
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры	18
Спортивные игры	27
Итого	102

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для полноценной реализации учебного предмета необходимо учебно-дидактическое и методическое обеспечение образовательного процесса. Эти материалы представлены в таблицах 1-2.

Дидактическое и методическое обеспечение

Таблица 1

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
<p>С. Ю. Ильина, Л. В. Матвеева «Чтение» В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 5-7классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич,2016 Физическая культура. 8-9классы. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016.</p>	<p>Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов. - М.: Высш. школа, 1986. -225 с.</p> <p>Велитченко В. К., Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе/п. 2.3 глава 2. Врачебный и педагогический контроль в Настольной книге учителя физической культуры/Под ред. проф. Л. Б. Кофмаиа; авт.-сост. Г. И. Пога-дасв. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - С. 64.</p> <p>Грабенко Т. М., Зипкевич-Евстигпеева Т. Д. Коррекционные развивающие и адаптирующие игры. - СПб.: Из-во «Детство-Пресс», 302. - 64 с.</p> <p>Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в школе //Материал городской научно-практической конференция - апрель 1998. «Физическое воспитание детей Санкт-Петербурга». - СПб, 1998. - С. 85.</p> <p>Потапчук А. А., Лукина Г. Г., 1999. Фитбол -гимнастика в дошкольном возрасте: Учебно-методическое пособие/СПбГАФК имени 1. Ф. Лсгафта, 1999, - 80 с.</p>

Материально-техническое оснащение

Таблица 2

Оборудование	Количество
Щит баскетбольный	2
Конь гимнастический	1
Козёл гимнастический	1
Палка гимнастическая	5
Мат гимнастический	9
Канат	1
Стенка гимнастическая	7
Мостик гимнастический	1

Сетка баскетбольная	2
Скамейка гимнастическая	2
Стойки для прыжков	1
Ботинки лыжные	17
Свисток	1
Лыжи	17
Мячи баскетбольные	10
Мячи футбольные	3
Палки лыжные	12
Секундомер	1
Насос	1
Перекладина	7