

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(статья 32)
2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012г.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

2 Общая характеристика учебного предмета

. В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

3.Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

В Базисном учебном плане специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобробразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в 5 – 9 классах составляет 510 часов при недельной нагрузке - 3 часа. Распределение материала носит условный характер. Учитель имеет право изменять сетку часов с учетом климатических условий, региональной специфики.

Рабочая программа рассчитана:

- в 5 классе на 102 часа, 36 часа в неделю, 34 учебных недели
- в 6 классе на 102 часа, 36 часа в неделю, 34 учебных недели
- в 7 классе на 102 часа, 36 часа в неделю, 34 учебных недели
- в 8 классе на 102 часа, 36 часа в неделю, 34 учебных недели
- в 9 классе на 102 часа, 36 часа в неделю, 34 учебных недели

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

5 класс

Легкая атлетика (12 часов)

Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт. Финальное усиление. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.

Баскетбол (18 часов)

Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Прием и передача мяча. Ведение мяча. Стойки и передвижения, повороты и остановки. Передача мяча в парах, подтягивании на перекладине. Передвижения в баскетболе, остановки прыжком, челночный бег 6*10 метров. Передачи в парах в движении, остановки и перемещения. Передачи мяча в парах, в движении, ведение мяча. Передачи в тройках, парах, ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча. Тактика свободного нападения. Сочетание ведения и передачи мяча, челночный бег с ведением мяча. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой сверху. Челночный бег с ведением мяча, броски одной рукой сверху. Перестроение в колонны дроблением, броски в кольцо. Ведение мяча змейкой, броски в кольцо, эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Броски в кольцо, сочетание с ведением, передачи в тройках. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Броски в кольцо, сочетание элементов, учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Основы знаний по гимнастике и акробатике. ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения перестроение из колонны по одному в два. Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.

Лыжная подготовка (24 часа)

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Техника бесшажного одновременного хода. Преодоление препятствий произвольным способом. Прохождение дистанции до 3 км. Лыжные гонки на 1 км. Подвижные игры на лыжах. Встречная эстафета без палок. Круговая эстафета до 150 м. Преодоление препятствий произвольным способом.

Прохождение дистанции до 3 км. Лыжные гонки на 1 км. Подвижные игры на лыжах. Встречная эстафета без палок. Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.

Волейбол (12 часов)

ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. КУ – техники набрасывания мяча над собой. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней передачи. КУ- техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. КУ- подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.

Легкая атлетика (18 часов)

ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники метания теннисного мяча. Старт с опорой на одну руку. Контрольное упражнение – метание мяча. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 минут. Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Бег на короткую дистанцию (60м). прыжок в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Совершенствование техники метания мяча на дальность. КУ – техника разбега в прыжках в длину. Эстафета с палочкой. Техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. Бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. КУ – техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. КУ - бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов.

6 класс

Легкая атлетика (12 часов)

Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт. Финальное усиление. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.

Баскетбол (18 часов)

Правила игры в баскетбол. Терминология игры в баскетбол. Ведение мяча. Стойки и передвижения, повороты и остановки. Ведения мяча в низкой стойке. Остановка прыжком. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча на месте, в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Тактика

свободного нападения. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков.

Гимнастика с основами акробатики (12 часов)

Основы знаний по гимнастике и акробатике. ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в 2. Развитие координационных способностей. Комбинации из акробатических упражнений. Развитие гибкости. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Строевой шаг. Повороты в движении. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей. Прыжки через короткую скакалку. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.

Лыжная подготовка (24 часа)

ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Бесшажный ход. Одновременный попеременный и двухшажный ход. Техника одновременного двухшажного хода. Техника бесшажного одновременного хода. Техника спусков и подъемов. Преодоление препятствий произвольным способом. Прохождение дистанции до 3 км. Лыжные гонки на 1 км. Подвижные игры на лыжах. Встречная эстафета без палок. Техника спусков и подъемов. Круговая эстафета до 150 м. техника торможения плугом, спуск. Преодоление препятствий произвольным способом. Прохождение дистанции до 3 км. Лыжные гонки на 1 км. Подвижные игры на лыжах. Встречная эстафета без палок. Повороты вправо, влево при спусках. Круговая эстафета до 150 м с лыжными палками.

Волейбол (18 часов)

ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста. Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Техника прямой нижней подачи. КУ – техника приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. КУ - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.

Легкая атлетика (18 часов)

ТБ по разделу. Строевая подготовка. Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники метания мяча. Старт с опорой на одну руку. КУ – метание мяча. Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 3 до 5 мин. Выполнение на оценку техники старта с опорой на одну руку. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. Бег на короткую дистанцию. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега – шагов. Развитие выносливости. Бег до 6 мин. Совершенствование техники метания мяча на дальность. КУ – техника разбега в длину. Эстафета с палочкой. Техника метание мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин. Бег 1500м. совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка. КУ – техника метания мяча . развитие выносливости, бег до 8 мин. КУ – бег 1500 м. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой. Подведение итогов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Длительный бег. Развитие выносливости. Развитие силовой выносливости. Подведение итогов.

7 класс

Легкая атлетика (12 часов)

Инструктаж по ТБ . основы обучения и самообучения двигательным действиям. Спринтерский бег. Техника низкого старта. Низкий старт. Бег по дистанции. Низкий старт. Финиширование. Бег на результат 30 м. бег а результат. 6м. Эстафеты. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.

Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)

ТБ в игре в баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча. Передачи мяча на месте. Техника ведения мяча правой, левой рукой в движении. Техника ведения мяча. Бросок в корзину с двух шагов. Техника ведения мяча. Бросок одной и двумя руками. Ведение мяча «змейкой». Техника передачи и ловли мяча. Техника броска. Техника защиты. Штрафной бросок. Техника защиты и нападения. Итоговые упражнения. Сочетания приемов. Учебная игра.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Правила ТБ на уроках гимнастики. Страховка. Строевые упражнения. Прыжки через короткую скакалку. Группировки, перекаты. Страховка при выполнении упражнений. Акробатика. Техника перекатов, кувырка вперед и назад. Акробатика. Кувырок вперед, назад, мост из положения стоя. Стойка на голове. Эстафеты. Два кувырка вперед слитно. Лазание по канату в два приема. Висы и упоры. Вис на перекладине. Подтягивание в висе. Эстафеты с акробатическими элементами. Опорные прыжки, упражнения в равновесии.

Лыжная подготовка (18 часов)

ТБ на уроках лыжной подготовки. Игры. Предупреждение обморожения, первая помощь при обморожении. Попеременный двухшажный ход переходом на одновременный бесшажный ход. Применение видов лыжной ходьбы: на спуске и на равнине. Спуск в низкой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «полуплугом» техника одновременного бесшажного хода. Прохождение 1 км со средней скоростью. Одновременный двухшажный ход. Правила поведения на лыже. Прохождение на лыжах по учебной лыжне 1500 м , 2000м. Эстафетный бег на лыжах, дистанция 500 м. прохождение на лыжах по учебной лыжне 2000 м без учета времени. Лыжные гонки 2 км на время.

Спортивные игры. Волейбол (18 часов)

Основные правила игры и ТБ при игре в волейбол. Разучивание стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Волейбольные упражнения. Поддача мяча сверху. Прием и передача мяча через сетку после подбрасывания. Поддача мяча сверху. Прямая верхняя поддача мяча. Обучение приему мяча снизу. Нижняя прямая поддача мяча. Обучение приему мяча снизу. Игра у сетки. Передача, прием, поддача мяча в зону и через сетку. Совершенствование подачи и приема мяча. Игра в пас через игрока третьей зоны. Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Контрольный урок по волейболу. «Мини-волейбол».

Легкая атлетика (18 часов)

Кроссовая подготовка. ТБ по разделу. Бег по пересеченной местности. (2000 м). Спринтерский бег. Эстафетный бег. Бег с высокого старта 60м. прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м. прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча. Правила поведения в летнее каникулярное время.

8 класс

Легкая атлетика (12 часов)

Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30-40м), стартовый разгон, бег по дистанции (70-80м). встречная эстафета. Эстафеты линейные, передача палочки. Низкий старт (30-40м).

бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Бег на результат 60м. прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание малого мяча в цель. Прыжок с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Метание малого мяча. Прыжок с разбега. Фаза полета. Приземление. Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность отскока от стены.

Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)

Техника передвижений и остановок, поворотов и стоек. Техника ведения и передачи мяча. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча. Техника защиты. Техника нападения и защиты. Техника штрафного броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

ТБ на уроке гимнастики. Висы, строевые упражнения. Висы и упоры, строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика: лазание. Кувырки назад и вперед. Длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. Стойка на голове и руках. Кувырки назад и вперед. Длинный кувырок. Лазание по канату в 2-3 приема. Акробатическая комбинация из числа разученных упражнений.

Лыжная подготовка (24 часа)

ТБ на уроке по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Техника конькового хода. Техника одновременного конькового хода. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков и подъемов. Торможение. Техника торможения и поворотов плугом. Освоение техники подъема в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование лыжных ходов, спусков, подъемов, торможения. Прохождение дистанции до 4 км. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.

Спортивные игры. Волейбол (18 часов)

ТБ на уроке по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Техника прямой нижней подачи мяча. Передача мяча. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая подача. Техника нападения и защиты. Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча в тройках после перемещения. Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.

Легкая атлетика (18 часов)

Техника метания мяча. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. Метание мяча на дальность с разбега ОРУ. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств. Бег (д) 1500 м и (М) 2000м. развитие выносливости.

9 класс

Легкая атлетика (12 часов)

Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт. Бег по дистанции (до 100 м). эстафеты. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафеты. Бег на результат 60 м. эстафеты. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий

Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)

Техника передвижений, остановок игрока. Ведение, передачи и бросок мяча от головы. Техника передвижений, остановок игрока. Ведение, передачи и бросок мяча от плеча. Сочетание приемов владения мячом. Техника защиты и нападения. Штрафной бросок. Сочетание приемов владения мячом. Техника защиты и нападения. Штрафной бросок.

Гимнастика (18 часов)

Висы и упоры. Строевые упражнения. Прикладная гимнастика. Упражнения в равновесии. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Акробатика. Кувырок вперед, мост. Лазание по канату. Стойка на голове. Акробатика. Кувырок назад. Мост. Лазание по канату. Акробатика. Кувырок вперед и назад. Длинный кувырок. Лазание по канату. Стойка на голове. Мост.

Лыжная подготовка (18 часов)

ТБ на уроке по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременных ходов. Техника попеременного одношажного хода. Техника конькового хода.. техника одновременного конькового хода. Техника конькового хода. Скольжение на лыжах без палок. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2 км. Техника спусков , подъемов. Торможение. Прохождение дистанции. Развитие выносливости.

Спортивные игры. Волейбол (18 часов)

Стойки и передвижения. Повороты и остановки. Перемещения. Стойки. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах. Техника игры в волейбол. Учебные игры. Техника игры в защите, нападении. Прямой нападающий удар. Техника игры в защите, нападении. Прямой нападающий удар. Техничко-тактические действия. Учебная игра.

Легкая атлетик. Кроссовая подготовка (18 часов)

Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

| Название раздела | Количество часов |
|----------------------------------|-------------------------|
| Легкая атлетика | 12 |
| Баскетбол | 18 |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| Лыжная подготовка | 24 |
| Волейбол | 18 |
| Легкая атлетика | 18 |
| Итого: | 102 |

6 класс

| Название раздела | Количество часов |
|----------------------------------|------------------|
| Легкая атлетика | 12 |
| Баскетбол | 18 |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| Лыжная подготовка | 24 |
| Волейбол | 18 |
| Легкая атлетика | 18 |
| Итого: | 102 |

7 класс

| Название раздела | Количество часов |
|----------------------------------|------------------|
| Легкая атлетика | 12 |
| Спортивные игры. Баскетбол | 18 |
| Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| Спортивные игры. Волейбол | 18 |
| Легкая атлетика | 18 |
| Итого: | 102 |

8 класс

| Название раздела | Количество часов |
|----------------------------------|------------------|
| Легкая атлетика | 12 |
| Спортивные игры. Баскетбол | 18 |
| Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| Спортивные игры. Волейбол | 18 |
| Легкая атлетика | 18 |
| Итого: | 102 |

9 класс

| Название раздела | Количество часов |
|---------------------------------------|------------------|
| Легкая атлетика | 12 |
| Спортивные игры. Баскетбол | 18 |
| Гимнастика с | 18 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| Спортивные игры. Волейбол | 18 |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 18 |
| Итого: | 102 |

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- 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;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

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 их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | - |
| | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |

| | | | |
|----------------|---|-------|-------|
| | Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 24 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| | Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.0 |
| | Бег на 2000 м, мин | 10.30 | - |
| | Бег на 1000 м, мин | - | 5.40 |
| К координации | Последовательное выполнение кувырков кол-во раз | 5 | 3 |
| | Челночный бег 3x10 м, с | 8,2 | 8,8 |

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

| Класс | Бег 30м (сек) | | | Бег 60 м (сек) | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Бросок набивного мяча (м) | | | Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз) | | |
|-------|---------------|-----|-----|----------------|------|------|-----------------------------|-----|-----|---------------------------|-----|-----|---|-----|-----|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 5 | 6,3 | 6,1 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 140 | 160 | 195 | 300 | 400 | 450 | 1 | 4 | 6 |
| 6 | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 145 | 165 | 200 | 350 | 450 | 500 | 1 | 4 | 7 |
| 7 | 5,9 | 5,6 | 4,8 | 11,0 | 10,2 | 9,4 | 150 | 170 | 205 | 400 | 500 | 550 | 1 | 5 | 8 |
| 8 | 5,8 | 5,5 | 4,7 | 10,5 | 9,7 | 9,0 | 160 | 180 | 210 | 450 | 550 | 650 | 2 | 6 | 9 |
| 9 | 5,5 | 5,3 | 4,5 | 10,0 | 9,2 | 8,4 | 175 | 190 | 220 | 450 | 600 | 700 | 3 | 7 | 10 |

Девочки

| Класс | Бег 30м (сек) | | | Бег 60 м (сек) | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Бросок набивного мяча (м) | | | Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз) | | |
|-------|---------------|-----|-----|----------------|------|------|-----------------------------|-----|-----|---------------------------|-----|-----|--|-----|-----|
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 5 | 6,4 | 6,3 | 5,1 | 11,4 | 10,8 | 10,4 | 130 | 150 | 185 | 250 | 350 | 450 | 4 | 10 | 19 |
| 6 | 6,2 | 6,0 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,3 | 135 | 155 | 190 | 250 | 350 | 450 | 4 | 11 | 20 |
| 7 | 6,3 | 6,2 | 5,0 | 11,2 | 10,4 | 9,8 | 140 | 160 | 200 | 350 | 450 | 500 | 5 | 12 | 19 |
| 8 | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 145 | 160 | 200 | 400 | 500 | 550 | 5 | 13 | 17 |
| 9 | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,5 | 10,0 | 9,4 | 155 | 165 | 205 | 400 | 500 | 550 | 5 | 12 | 16 |

Материально-техническое обеспечение по предмету.

Библиотечный фонд:

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5–9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная