

# Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» варианта 7.2 дляобучающихся 5-9 классов с задержкой психического развития разработана с учетом рекомендаций ПМПк составленных по итогам психолого-медико- педагогической диагностики обучающихся с ОВЗ (группы ЗПР). Программа содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия еѐ реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся с задержкой психического развития.

# Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017)
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (с изменениями в ред. Приказов Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164, от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69, от 23.06.2015 N 609, от 07.06.2017 N 506)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями, в последней ред. приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644, от 31.12.2015 г. № 1577) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением от 29 декабря 2010 г. № 189 (с изм. от 24 декабря 2015 года №81)
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями.
8. Адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) Бошинская СОШ на 2023-2024 учебный год
9. Основной общеобразовательной программы основного общего образования

Бошинская СОШ на 2023-2024 учебный год

Концепция развития образования физической культуры в Российской Федерации (от 24.12.2018г., Коллегия Министерства просвещения Российской Федерации)

1. Примерная программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов и авторская программа В.И.Лях, А.А. Зданевич

**Данная адаптированная программа варианта 7.2 адресована обучающимся с ОВЗ группы ЗПР (замедленно-психического развития)** которые характеризуются недостаточной познавательной активностью, что в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью может серьезно тормозить их обучение и развитие.

Быстро наступающее утомление данной категории обучающихся приводит к потере работоспособности, вследствие чего у учеников возникают затруднения в усвоении учебного материала. Они не удерживают в памяти условия задачи, продиктованное предложение, забывают слова; допускают нелепые ошибки в письменных работах; нередко вместо решения задачи просто механически манипулируют цифрами; оказываются неспособными оценить результаты своих действий; их представления об окружающем мире недостаточно широки. Дети с ЗПР не могут сосредоточиться на задании, не умеют подчинять свои действия правилам, содержащим несколько условий. Учащиеся данной категории не умеют планировать свои действия, контролировать их; не руководствуются в своей деятельности конечной целью, часто «перескакивают» с одного на другое, не завершив начатое. У многих из них преобладают игровые мотивы. Частые переходы от состояния активности к полной или частичной пассивности, смена рабочих и нерабочих настроений тесно связана с нервнопсихическим состоянием и возникают порой без видимых причин.

Однако и внешние обстоятельства, например, такие, как сложность задания, необходимость выполнения большого объема работы, выводят ребенка из равновесия, заставляют нервничать и иногда надолго выбивают его из рабочего состояния. Рабочее состояние детей с ЗПР, во время которого они способны усвоить учебный материал и правильно решить те или иные задачи, кратковременно (15-20 минут), а затем наступает утомление и истощение, интерес к занятиям пропадает, работа прекращается. В состоянии утомления у них резко снижается внимание, возникают импульсивные, необдуманные действия, в работах появляется множество ошибок и исправлений. У некоторых детей собственное бессилие вызывает раздражение, другие категорически отказываются работать, особенно если требуется усвоить новый учебный материал. Небольшой объем знаний, который детям удается приобрести в период нормальной работоспособности, как бы повисает в воздухе, не связывается с последующим материалом, недостаточно закрепляется. Знания во многих случаях остаются неполными, отрывистыми, не систематизируются. Вслед за этим у детей развивается крайняя неуверенность в своих силах, неудовлетворенность учебной деятельностью.

Низкий уровень учебных знаний служит доказательством малой продуктивности обучения детей данной группы в условиях общеобразовательной школы. В соответствии с выше изложенным необходим поиск эффективных средств обучения, приемов и методов работы, адекватных особенностям развития таких детей.

**Данная адаптированная рабочая программа учитывает возможные затруднения учащихся с ОВЗ (группы ЗПР) в процессе ее усвоения.** Поэтому проводится адаптация программы (упрощение подачи и смыслового содержания материала, предложение четких алгоритмов для работы, уменьшение объема выполняемой учеником работы, использование знаковых символов для ориентации ребенком в выполнении заданий и планировании действий, выделение тем для ознакомительного изучения, организация практических работ в форме демонстрации и др.) с соблюдением всех требований ООП ООО школы.

Соблюдая все требования ООП ООО школы сохранить практические работы и демонстраций.

Программа позволяет учащимся с ОВЗ глубже воспринять раскрываемую в курсе картину мира.

Реализация программы предполагает применение на уроках коррекционно- развивающих, информационно-коммуникативных, объяснительно-иллюстративных и игровых педагогических технологий, которые способствуют развитию элементарных мыслительных операций (сравнение, обобщение, анализ), восполнению пробелов в знаниях у школьников с ОВЗ.

# Основными направлениями в коррекционной работе являются:

* удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР;
* коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения;
* развитие познавательной деятельности;
* развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков;
* формирование познавательных интересов данной группы школьников;
* обеспечение ребенку успеха, в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учѐбе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

# Данная программа предполагает дифференцированную помощь для обучающихся с ОВЗ (группы ЗПР):

* + наглядно подкреплѐнная инструкция учителя для освоения работы с книгами;
  + карточки с фотографиями для составления сообщения;
  + переконструирование содержания учебного материала с ориентацией на зону ближайшего развития ученика;
  + опора на жизненный опыт ребѐнка;
  + использование наглядных, дидактических материалов;
  + итог выступления учащихся обсуждают по алгоритму - сличения, ученик самостоятельно отвечает на итоговые вопросы (или использует данную ему опорную схемуалгоритм);
  + реконструкция урока с ориентиром на включение разнообразных индивидуальных форм преподнесения заданий;

•использование в процессе обучения всех видов деятельности – игровой, трудовой, предметно-практической, учебной, путѐм изменения способов подачи информации;

* + использование разных форм внеклассной работы;
  + использование более широкой наглядности и словесной конкретизации общих положений большим количеством наглядных примеров и упражнений, дидактических материалов;
  + использование при преобразовании извлеченной информации из учебника и дополнительных источников знаний опорной карты-сличения, опорной схемы алгоритма, выполнение задания по образцу.

# Общая характеристика учебного курса

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально- технической оснащенностью процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий

физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и

«Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-

биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля над физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья

школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью

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

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

# Место учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчѐта 3 ч. в неделю в 5 классе — 102 ч., в 6 классе — 102 ч., в 7 классе — 102 ч., в 8 классе — 102 ч., в 9 классе

— 102 ч.

Рабочая программа рассчитана на 510 ч. в течении пяти лет обучения.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА Знания о физической культуре

*Выпускники 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 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 научиться:*

* + 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.

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательный результат** | **Количество лет на**  **освоение** | **Классы** |
| **Метапредметные результаты:** |  |  |
| **Регулятивные** |  |  |
| Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное  сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; | **2** | **5-6** |
| Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок,  соблюдать правила безопасности; | **3** | **7-9** |
| Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к  занятиям и спортивным соревнованиям. | **1** | **5** |
| Умение длительно сохранять правильную осанку во время  статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности; | **5** | **5-9** |
| Формирование потребности иметь хорошее телосложение в  соответствии с принятыми нормами и представлениями; | **5** | **5-9** |
| Формирование культуры движений, умения передвигаться легко,  красиво, непринуждѐнно. | **5** | **5-9** |
| **Познавательные** |  |  |
| Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных  качеств; | **2** | **8-9** |
| Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную  творческую активность; | **5** | **5-9** |
| Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных  привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. | **5** | **5-9** |
| **Коммуникативные** |  |  |
| Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях  физическими упражнениями и спортом; | **5** | **5-9** |
| Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной  деятельностью, излагать их содержание; | **5** | **5-9** |
| Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать | **5** | **5-9** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной  деятельности. |  |  |
| Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и  открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; | **5** | **5-9** |
| Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и  результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; | **5** | **5-9** |
| Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать  и обосновывать собственную точку зрения, доводить еѐ до собеседника. | **5** | **5-9** |
| **Личностные результаты:** |  |  |
| Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма,  любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; | **5** | **5-9** |
| Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их  возрастно-половым нормативам; | **5** | **5-9** |
| Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при  занятиях физическими упражнениями; | **5** | **5-9** |
| Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического  развития и физической подготовленности. | **5** | **5-9** |
| Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими  упражнениями, во время игр и соревнований; | **5** | **5-9** |
| Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и  спортивных мероприятий; | **5** | **5-9** |
| Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и  доброжелательного отношения к окружающим. | **5** | **5-9** |
| Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; | **5** | **5-9** |
| Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том  числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные | **5** | **5-9** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| способы решения учебных и познавательных задач; |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметный результат** | **Количество**  **лет на освоение** | **Классы** |
| *Учащийся научится* |  |  |
| - характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влиянии на укрепление мира и  дружбы между народами; | 5 | 5-9 |
| - характеризовать основные направления развития физической  культуры в обществе, еѐ цели, задачи и формы организации; | 2 | 8-9 |
| - обосновывать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового  образа жизни. | 5 | 5-9 |
| *Овладеет умениями:*  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м, 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание» | 5 | 5-9 |
| -в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную  цели с 10— 15 м | 5 | 5-9 |
| - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырѐх элементов, включающую кувырки вперѐд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперѐд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор  стоя на одном колене (девочки); | 5 | 5-9 |
| - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по  упрощѐнным правилам); | 5 | 5-9 |
| - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень  основных физических способностей; | 5 | 5-9 |
| Учащийся получит возможность научиться |  |  |
| - проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей,  состояния здоровья; | 5 | 5-9 |
| - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных  действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику | 5 | 5-9 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| их выполнения; |  |  |
| - проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по  команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований | 5 | 5-9 |
| - преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные  задания по технической и физической подготовке; | 5 | 5-9 |
| - организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря  и оборудования, спортивной одежды; | 5 | 5-9 |
| - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на  будущую профессиональную деятельность. | 3 | 7-9 |
| - овладеет способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во  время выполнения упражнений; | 5 | 5-9 |
| - овладеет способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту, метание, бег на выносливость;  участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; | 5 | 5-9 |
| - овладеет правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения вколлективе,правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность,  выдержку и самообладание. | 5 | 5-9 |
| - проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения. | 5 | 5-9 |
| - овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении  самостоятельных форм занятий. | 5 | 5-9 |
| - составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности,  регулировать величину физической нагрузки в зависимости от | 5 | 5-9 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| задач занятия и индивидуальных особенностей организма; |  |  |

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**5 класс**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

**История физической культуры**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

# Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека.

# Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

*Ученик научится:*

* + планировать режим дня, характеризовать его основное содержание и правила планирования.

*Ученик 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;

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

# Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Способы двигательной (физкультурной деятельности)

*Ученик научится:*

* + проводить самостоятельные занятия по физической культуре.

*Ученик получит возможность научиться:*

* + вести дневник самонаблюдения и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

# Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

# Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики (18 час)**

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;
* перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
* перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-кувырок вперед и назад;

* стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация (мальчики и девочки):

и.п. основная стойка. Упор присев - кувырок вперед в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - сед с прямыми ногами - наклон вперед руками достать носки - упор присев - кувырок вперед - и.п.

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)*

* висы согнувшись, висы прогнувшись.
* подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

# Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;
* комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Гимнастика с основами акробатики"

*Ученик научится:*

* + выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
  + выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научиться:*

* + выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

# Легкая атлетика (28 часов)

*Беговые упражнения:*

* бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-* ускорение с высокого старта;

* бег с ускорением от 30 до 40 м;
* скоростной бег до 40 м;
* на результат 30м, 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
* кроссовый бег; *бег на 1000м.*
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

* прыжок в длину с места;
* прыжок в высоту с *3-5* шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
* броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

# Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Легкая атлетика*:

*Развитие выносливости*

* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

*Ученик научится:*

* + выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  + выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научиться:*

* + преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  + выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

# Спортивные игры (40 часов)

**Баскетбол (18 часов)**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
* броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

# Волейбол (13 часов)

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу *на месте в паре, через сетку*;
* прием и передача мяча сверх9 двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

# Футбол (9 часов)

* передачи мяча в парах разными способами;
* ведение мяча;
* удары по воротам.

# Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:*

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие выносливости
* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры"

*Ученик научится:*

* + выполнять основные технические действия и приѐмы игры в волейбол, баскетбол, футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

* + осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  + выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

# Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъѐм "полуѐлочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

*Ученик научится:*

* + выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
  + выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научиться:*

* + выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**6 класс**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

# История физической культуры

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

# Физическая культура (основные понятия)

Физические качества и их характеристика.

Физическая подготовка и еѐ связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

# Физическая культура человека

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

# Планируемые результаты изучения учебного "Знания о физической культуре"

*Ученик научится:*

* + Определять цель возрождения Олимпийских игр в России. Характеризовать советский период развития олимпийского движения в России.
  + Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

*Ученик получит возможность научится:*

* + Характеризовать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и средние века с современными упражнениями.
  + Организовывать и планировать самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

# Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела " Способы двигательной (физкультурной) деятельности"

*Ученик научится:*

* организовывать и проводить самостоятельные занятияфизической культурой, готовиться к занятиям физическойкультурой.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физической культурой.
* оценивать эффективность занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
* измерять резервы организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

# Физическое совершенствование (98 часов)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

# Планируемые результаты изучения учебного раздела " Физкультурно- оздоровительная деятельность"

*Ученик научится:*

* выполнятькомплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз, комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Ученик получит возможность научиться:*

* выполнять индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.
* выполнять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

# Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.(98 часов)

**Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;
* строевой шаг; размыкание и смыкание.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

-два кувырка вперед слитно; "мост" и положения стоя с помощью. Акробатическая комбинация.

Мальчики и девочки:

и.п. основная стойка-упор присев-2 кувырка вперед-упор присев-перекат назад-стойка на лопатках-сед -наклон вперед, руками достать носки ног-встать-мост с помощью- лечь на спину-упор присев-кувырок назад-встать руки в стороны.

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Элементы художественной гимнастики*

* упражнения с обручем
* упражнения со скакалкой
* упражнения с гимнастической палкой

# Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силы
* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивания в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* приседания на одной ноге
* метание набивного мяча из различных исходных положений;
* комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

# Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

# Легкая атлетика (28 часов)

*Беговые упражнения:*

* бег на короткие дистанции: от 15 до 30 м;
* ускорение с высокого старта;

бег с ускорением от 30 до 50 м; скоростной бег до 50 м; на результат 30м, 60 м;

* высокий старт;
* бег в равномерном темпе до 15 минут;
* кроссовый бег; бег на 1500м.
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

* прыжок в длину с места;
* прыжок в высоту с *3-5* шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
* метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
* броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

# Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

* бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

# Спортивные игры (40 часов)

**Баскетбол (18 часов)**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек;

по прямой, с изменением направления движения и скорости;

* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди *на месте и в движении*;
* передача мяча одной рукой от плеча *на месте*;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.

* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

# Волейбол (13 часов)

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

# Футбол (9 часов)

* передачи мяча в парах разными способами;
* ведения мяча;
* удары по воротам;
* игра по упрощенным правилам.

# Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие выносливости
* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Развитие координации движений
* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приѐмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

# Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъѐм "ѐлочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры; "Остановка рывком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку", и др.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

*Ученик научится:*

* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнятьтестовые нормативы по физической подготовке.
  1. **класс**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка.

*Физическая культура человека*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

*Ученик научится:*

* характеризовать виды спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, историю их возникновения и современного развития.
* раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях.
* раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличие от физической и технической подготовки.

*Ученик получит возможность научится:*

* характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

# Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

# Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

# Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

**Гимнастика с основами акробатики (18 часов)**

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;
* выполнение команд "Пол-оборота направо!"
* "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками. Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка - упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках - сед, наклон к прямым ногам - упор присев - стойка на голове с согнутыми ногами - кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полушпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка) - упор присев - кувырок вперед - перекат назад - стойка на лопатках - сед, наклон вперед к прямым ногам - встать - мост с помощью –встать - упор присев - кувырок назад в полушпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Элементы художественной гимнастики*

* упражнения с обручем
* упражнения со скакалкой

# Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;
* комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

# Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

# Легкая атлетика (28 часов)

*Беговые упражнения:*

* ускорение с высокого старта от 30 до 40 м; бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м; на результат 30м, 60 м;

* высокий старт;
* бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.
* кроссовый бег; бег на 1500м.
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

* прыжок в длину с места;
* прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
* метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
* метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
* броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

# Прикладно-ориентированная подготовка ( в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:*

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

* бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

# Спортивные игры (40 часов)

**Баскетбол (18 часов)**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

* то же с пассивным противодействием.
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

# Волейбол (13 часов)

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

# Футбол (9 часов)

* передачи мяча разными способами;
* ведение мяча, финты;
* удары по воротам;
* игра по правилам мини-футбола.

# Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:*

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приѐмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

# Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)

Одновременный одношажный ход. Подъѐм в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: "Гонки с преследованием", "Гонки с выбыванием", "Встречная эстафета" и др.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Лыжная подготовка"

*Ученик научится:*

* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
  1. **класс**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе. *Физическая культура (основные понятия)* Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека*

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

*Ученик научится:*

* определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
* раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
* раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

*Ученик получит возможность научится:*

* отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой. Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Планирование занятий физической культурой.

# Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

# Физическое совершенствование (98 часов)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность ( в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

# Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (18 час)

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;

-команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь - стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лѐжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

# Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:*

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;
* комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

# Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

*Ученик научится:*

* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

# Легкая атлетика (28 часов)

*Беговые упражнения*:

низкий старт до 30 м;

* от 70 до 80 м;
* до 70 м.
* бег на результат 30м, 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 20 минут;
* кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

* прыжок в длину с места;
* прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
* метание малого мяча на дальность;
* броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

# Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:*

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Легкая атлетика"

*Ученик научится:*

* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

# Спортивные игры (40 часов)

**Баскетбол (18 часов)**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

* то же с пассивным противодействием;
* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

# Волейбол (13 час)

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* нижняя прямая подача;
* передача мяча над собой, во встречных колоннах.

-отбивание кулаком через сетку.

* игра по упрощенным правилам волейбола.

# Футбол (9 часов)

* передачи мяча разными способами;
* ведение мяча, финты;
* удары по воротам;
* игра по правилам мини-футбола

# Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:*

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приѐмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

# Кроссовая подготовка (12 часов)

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору и под гору.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Кроссовая подготовка"

*Ученик научится:*

* выполнять передвижения разными способами ходьбы и бега, демонстрировать технику умения преодоления препятствий.
* рассчитывать свои силы и возможности по прохождению дистанции;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
  1. **класс**

**Знания о физической культуре (4 часа)**

*История физической культуры*

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования) *Физическая культура (основные понятия)*

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека*

Закаливание.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Знания о физической культуре"

*Ученик научится:*

* определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
* обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий.
* определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека.
* руководствоваться правилами первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Ученик получит возможность научится:*

* характеризовать основные приемы закаливания, организовывать и проводить самостоятельные сеансы.
* характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур.

# Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятийфизической культурой.**

Подготовка к занятиям физическойкультурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

# Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

# Физическое совершенствование (98 часов)

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

# Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (18 час)

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;

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

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трѐх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лѐжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

Ритмическая гимнастика (девочки)

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

# Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:*

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие гибкости*

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;
* комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

# Планируемые результаты изучения учебного "Гимнастика с основами акробатики"

*Ученик научится:*

* + выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

# Легкая атлетика (28 часов)

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

* от 70 до 80 м;
* до 70 м.
* бег на результат 30м, 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 20 минут;
* кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения*:

* прыжок в длину с места;
* прыжок в высоту с 7-9 шаговразбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
* метание малого мяча на дальность;
* броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

# Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:*

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие выносливости*

* бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела Легкая атлетика"

*Ученик научится:*

* + выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  + выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель.

*Ученик получит возможность научится:*

* + преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
  + выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

# Спортивные игры (40 часов)

**Баскетбол (18 часов)**

* стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* остановка двумя шагами и прыжком;
* повороты без мяча и с мячом;
* комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
* ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

* то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

# Волейбол (13 часов)

* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
* ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
* прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
* прием и передача мяча сверху двумя руками;
* передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

* нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

* игра по упрощенным правилам волейбола.

# Футбол (9 часов)

* передачи мяча разными способами;
* ведение мяча, финты;
* удары по воротам;
* игра по правилам мини-футбола.

# Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка:*

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Развитие быстроты*

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
* прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
* прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Спортивные игры""

*Ученик научится:*

* выполнять основные технические действия и приѐмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научится:*

* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

# Кроссовая подготовка (12 часов)

Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору и под гору.

# Планируемые результаты изучения учебного раздела "Кроссовая подготовка"

*Ученик научится:*

* выполнять передвижения разными способами ходьбы и бега, демонстрировать технику умения преодоления препятствий.
* рассчитывать свои силы и возможности по прохождению дистанции;

*Ученик получит возможность научится:*

* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 5  класс | 6  класс | 7  класс | 8  класс | 9  класс |
| Знания о физической культуре (История  физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Организация и проведение занятий физической  культурой | В процессе урока | | | | |
| Оценка эффективности занятий физической  культурой |
| Легкая атлетика | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| Лыжная подготовка | 12 | 12 | 12 |  |  |
| Кроссовая подготовка |  |  |  | 12 | 12 |
| Спортивные игры | 40 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| **Всего часов** | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |

*Приложение 1*

# КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

# Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

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

# Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

**Тесты и нормативы**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 м, сек. | **6.2** | **5.8** | **5.4** | **6.8** | **6.2** | **5.8** |
| Бег 60 м, сек. | **12.0** | **11.0** | **10.4** | **12.0** | **11.5** | **10.8** |
| Бег 1000 м, мин. | **7.00** | **6.00** | **5.00** | **7.30** | **6.30** | **5.30** |
| Челночный бег 3\*10м, сек. | **9.4** | **8.8** | **8.4** | **10.0** | **9.4** | **8.8** |
| Прыжки в длину с места, см | **125** | **145** | **160** | **110** | **130** | **155** |
| Прыжки в длину с разбега, см | **2.50** | **3.00** | **3.30** | **2.20** | **2.50** | **2.90** |
| Прыжки в высоту, см | **80** | **95** | **105** | **70** | **80** | **95** |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | **30** | **50** | **60** | **40** | **60** | **70** |
| Метание мяча 150гр, м | **20** | **27** | **34** | **14** | **17** | **21** |
| Подтягивание на высокой перекладине | **3** | **4** | **6** | **-** | **-** | **-** |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | **6** | **10** | **15** |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | **14** | **20** | **23** | **5** | **10** | **15** |
| Гибкость - наклон вперед сида на полу, см | **4** | **7** | **10** | **7** | **11** | **15** |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30сек | **20** | **24** | **28** | **15** | **20** | **25** |
| Лыжные гонки 1000м, мин. | **7.30** | **7.00** | **6.30** | **8.10** | **7.30** | **7.00** |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | **без** | **учета** | **времени** |  |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 м, сек. | **6.0** | **5.6** | **5.0** | **6.6** | **5.8** | **5.2** |
| Бег 60 м, сек. | **11.8** | **10.8** | **10.2** | **12.2** | **11.6** | **10.8** |
| Бег 1500 м, мин. | **8.30** | **8.00** | **7.30** | **9.00** | **8.30** | **8.00** |
| Челночный бег 3\*10м, сек. | **9.0** | **8.0** | **7.5** | **9.5** | **8.5** | **8.0** |
| Прыжки в длину с места, см | **130** | **160** | **170** | **120** | **150** | **160** |
| Прыжки в длину с разбега, см | **2.50** | **3.00** | **3.30** | **2.20** | **2.50** | **2.90** |
| Прыжки в высоту, см | **85** | **100** | **110** | **75** | **85** | **100** |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | **50** | **80** | **100** | **60** | **85** | **105** |
| Метание мяча 150гр, м | **24** | **29** | **36** | **16** | **19** | **23** |
| Подтягивание на высокой перекладине | **4** | **5** | **7** | **-** | **-** | **-** |
| Подтягивание на низкой перекладине | **-** | **-** | **-** | **6** | **10** | **15** |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | **15** | **20** | **25** | **7** | **13** | **17** |
| Гибкость - наклон вперед сидя на полу, см | **4** | **8** | **12** | **7** | **12** | **16** |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30сек | **22** | **27** | **30** | **17** | **23** | **28** |
| Лыжные гонки 1000м, мин. | **7.30** | **7.00** | **6.30** | **8.10** | **7.30** | **7.00** |
| Лыжные гонки 2000 м |  | **без** | **учета** | **времени** |  |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 м, сек. | **5.6** | **5.2** | **4.8** | **6.2** | **5.5** | **5.0** |
| Бег 60 м, сек | **11.2** | **10.3** | **9.8** | **11.6** | **10.6** | **10.3** |
| Бег 1500 м, мин. | **8.00** | **7.30** | **7.00** | **9.00** | **8.30** | **8.00** |
| Челночный бег 3\*10м, сек | **8.2** | **7.5** | **7.0** | **9.3** | **8.0** | **7.5** |
| Прыжки в длину с места, см | **130** | **160** | **180** | **120** | **150** | **170** |
| Прыжки в длину с разбега, см | **2.55** | **3.10** | **3.40** | **2.30** | **2.60** | **3.00** |
| Прыжки в высоту, см | **90** | **105** | **115** | **80** | **90** | **105** |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | **65** | **90** | **110** | **70** | **90** | **115** |
| Метание мяча 150гр, м | **29** | **36** | **40** | **17** | **20** | **25** |
| Подтягивание на высокой перекладине | **5** | **7** | **8** | **-** | **-** | **-** |
| Подтягивание на низкой перекладине | **-** | **-** | **-** | **6** | **10** | **15** |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | **20** | **23** | **27** | **7** | **13** | **18** |
| Гибкость - наклон вперед сидя на полу | **6** | **9** | **14** | **9** | **14** | **16** |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30сек | **24** | **28** | **31** | **18** | **24** | **28** |
| Лыжные гонки 2000м, мин. | **14.30** | **14.00** | **11.30** | **15.00** | **14.30** | **12.00** |
| Лыжные гонки 3000 м |  | **без** | **учета** | **времени** |  |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 м, сек. | **5.5** | **5.0** | **4.6** | **6.0** | **5.2** | **5.0** |
| Бег 60 м, сек. | **11.0** | **10.0** | **9.5** | **11.4** | **10.4** | **10.0** |
| Бег 2000 м, мин. | **11.40** | **10.40** | **10.00** | **13.50** | **12.40** | **11.00** |
| Челночный бег 3\*10м, сек | **8.0** | **8.5** | **7.0** | **9.0** | **8.0** | **7.5** |
| Прыжки в длину с места, см | **150** | **170** | **190** | **130** | **160** | **180** |
| Прыжки в длину с разбега, см | **2.60** | **3.20** | **3.60** | **2.40** | **2.90** | **3.10** |
| Прыжки в высоту, см | **100** | **115** | **125** | **90** | **100** | **115** |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | **80** | **105** | **120** | **95** | **105** | **125** |
| Метание мяча 150гр, м | **27** | **34** | **42** | **17** | **21** | **27** |
| Подтягивание на высокой перекладине | **6** | **8** | **9** | **-** | **-** | **-** |
| Подтягивание на низкой перекладине | **-** | **-** | **-** | **8** | **12** | **17** |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | **22** | **27** | **35** | **8** | **14** | **19** |
| Гибкость - Наклон вперед сидя на полу, см | **6** | **9** | **14** | **9** | **14** | **18** |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек | **24** | **28** | **32** | **20** | **25** | **29** |
| Кросс 3000м | **21.00** | **19.00** | **17.00** | **24.00** | **22.00** | **20.00** |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 м, сек. | **5.2** | **4.8** | **4.4** | **5.8** | **5.0** | **4.8** |
| Бег 60 м, сек. | **10.0** | **9.4** | **8.8** | **11.2** | **10.2** | **9.8** |
| Бег 2000 м, мин. | **11.00** | **10.00** | **9.20** | **13.00** | **12.00** | **10.20** |
| Челночный бег 3\*10м, сек. | **8.0** | **7.2** | **6.8** | **8.5** | **7.8** | **7.3** |
| Прыжки в длину с места, см | **160** | **190** | **210** | **140** | **165** | **185** |
| Прыжки в длину с разбега, см | **280** | **340** | **380** | **250** | **300** | **320** |
| Прыжки в высоту, см | **105** | **120** | **135** | **95** | **105** | **120** |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | **95** | **115** | **128** | **100** | **120** | **130** |
| Метание мяча 150гр, м | **29** | **36** | **44** | **19** | **23** | **29** |
| Подтягивание на высокой перекладине | **6** | **9** | **11** | **-** | **-** | **-** |
| Подтягивание на низкой перекладине | **-** | **-** | **-** | **8** | **12** | **17** |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | **30** | **35** | **40** | **10** | **15** | **20** |
| Гибкость – наклон вперед сидя на полу | **6** | **9** | **14** | **10** | **15** | **20** |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек | **26** | **30** | **34** | **22** | **26** | **30** |
| Кросс 3000м, мин | **19.00** | **17.00** | **15.00** | **22.00** | **20.00** | **18.00** |

Приложение 2

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации данной программы используется следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
|  | Стандарт основного общего образования по физической культуре |
|  | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию**  Лях В.И., Физическая культура 5—7 классы*– М.: Просвещение, 2017г.* Лях В. И. ,Физическая культура. 8—9 классы *– М.: Просвещение, 2015г.* |
|  | Комплексная программа 1-11 класс  Лях В.И., Зданевич А.А.*– М.: Просвещение, 2015г.* |
| 2 | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** |
|  | Стенка гимнастическая |
|  | Турник гимнастический |
|  | Скамейки гимнастические |
|  | Маты гимнастические |
|  | Мяч малый (теннисный) |
|  | Скакалка гимнастическая |
|  | Обруч гимнастический |
|  | Палка гимнастическая |
|  | Щит баскетбольный игровой |
|  | Кольцо баскетбольное |
|  | Мячи баскетбольные |
|  | Жилетки игровые |
|  | Волейбольный комплекс |
|  | Мячи волейбольные |
|  | Мячи футбольные |
|  | Стол для настольного тенниса, ракетки |
|  | Барьеры легкоатлетические |
|  | Секундомеры |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Стойки и планка для прыжков в высоту |
|  | Лыжи, лыжные палки, ботинки |
|  | Аптечка медицинская |
| 3 | **Спортивный зал (кабинет)** |
|  | Спортивный зал игровой |
|  | Малый спортивный зал |
|  | Спортивная площадка |
|  | Раздевалки |
|  | Кабинет учителя |
|  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |