



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия имени Героя
Советского Союза П.А. Горчакова с. Боринское Липецкого муниципального района Липецкой
области
(МБОУ гимназия с. Боринское)

Согласовано на заседании методического совета гимназии Протокол №1 от 30.08.2024	Принято на заседании педагогического совета протокол №1 от 30.08.2024	Утверждаю. Директор гимназии _____С.П. Щербатых Приказ №183 от 30.08.2024
---	---	--

Приложение к АООП
для обучающихся с умственной отсталостью
вариант 1
МБОУ гимназии с. Боринское

**Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для 5-9 классов**

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и направлена на достижение учащимися, личностных и предметных результатов по физической культуре.

Целью реализации адаптированной основной общеобразовательной программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» является социализация и интеграция детей с проблемами в состоянии здоровья и развития средствами адаптивной физической культуры, развитие у них основных двигательных качеств

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачами учебного предмета являются:

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение:

- формирование и развитие и совершенствование двигательных навыков;
- развитие у учащихся основных качеств, устойчивое отношение к предмету;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию.

Задачи учебного предмета 5 класса

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

Задачи учебного предмета 6 класса

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развития пространственно- временной дифференцировки.

Задачи учебного предмета 7 класса

- создание целостного представления о адаптивной физической культуре общество и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Задачи учебного предмета 8 класса

- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Задачи учебного предмета 9 класса

- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура в образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: коррекция и компенсация нарушений физического развития; развитие двигательных возможностей в процессе обучения; формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре; укреплению здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных

способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 5 лет (с 5 по 9 классы). Общее количество часов за весь период образования составляет 408 часов со следующим распределением часов по классам: 5-й класс – 102 часов (34 учебные недели), 6-й класс – 102 часов (34 учебные недели), 7-й класс – 68 часов (34 учебные недели), 8-й класс – 68 часов (34 учебные недели), 9 класс – 68 часа (34 учебные недели).

Количество часов в неделю, отводимых на изучение «Адаптивной физической культуры» составляет:

- для 5-х классов – 3 часа в неделю
- для 6-х классов – 3 часа в неделю
- для 7-х классов – 2 часа в неделю
- для 8-х классов – 2 часа в неделю
- для 9-х классов – 2 часа в неделю

Информация о количестве учебных часов

Классы	Количество часов		
	В неделю	Кол-во учебных недель	В год
5	3	34	102
6	3	34	102
7	2	34	68
8	2	34	68
9	2	34	68
ИТОГО	12	170	408

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения АООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К *личностным результатам* освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Личностные результаты 5 класса:

- строиться в шеренгу, равнение по носкам;
- выполнение поворотов направо, налево с указанием направления;
- выполнять дыхательные упражнения по показу учителя;
- выполнять общеразвивающие упражнения в медленном и среднем темпе;
- бросать мяч вверх и ловить его после отскока;
- метать малый мяч на дальность;
- подбрасывать и ловить гимнастическую палку;
- знать и выполнять упражнения в сухом бассейне;
- правильно выполнять движения в подвижных играх под руководством учителя.

Личностные результаты 6 класса:

- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять общеразвивающие упражнения из положения стоя, лежа;
- ходить в разном темпе;
- перешагивать препятствия различной высоты;
- пролезать через обруч, стоящий вертикально;
- подбрасывать и ловить гимнастическую палку двумя руками;
- целенаправленно действовать в подвижных играх;
- заниматься на тренажерах под руководством учителя.

Личностные результаты 7 класса:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты 8 класса:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

Личностные результаты 9 класса

- владение алгоритмом действий в игровой, учебной, бытовой ситуации;
- владение доступными знаниями, умениями, навыками, отражающими индивидуальный вариант содержания образования;
- социально-эмоциональное участие доступным способом в процессе общения и совместной деятельности;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Предметные результаты

5 класс

Минимальный уровень:

- уметь преодолевать препятствия, бежать в медленном темпе 1-2 мин., выполнять передачу и ловлю мяча;
- знать несколько подвижных игр;
- знать приемы выполнения команд «налево!», «направо!»;
 - выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
 - уметь выполнять разновидности ходьбы;
 - знать общие сведения о спортивных играх;
 - знать правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Достаточный уровень:

- уметь выбирать рациональный способ преодоления препятствий, бежать в медленном темпе в течение 4 мин., выполнять передачу и ловлю мяча любым способом, играть в подвижные игры;
- знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- уметь передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- уметь выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

6 класс

Минимальный уровень:

- уметь преодолевать подряд несколько препятствий, метать малый мяч с места, бросать мяч по корзине любым способом;
- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- уметь метать малый мяч в цель с места;
- уметь пробегать в медленном равномерном темпе 2 мин;
- знать для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи;
- уметь принимать стойку волейболиста;
- уметь выполнять остановку шагом в баскетболе.

Достаточный уровень:

- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, метать малый мяч в цель с места из различных исходных

положений, принимать стойку волейболиста, выполнять ведение одной рукой на месте, бросать мяч по корзине двумя руками снизу с места; знать расстановку и перемещение игроков на площадке в волейболе;

- уметь метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;
- знать, как избежать травм при занятии гимнастикой;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- уметь пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- уметь перемещаться в стойке волейболиста вправо, влево, назад;
- уметь выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

7 класс

Минимальный уровень:

- знать, как можно переносить груз вдвоём, втроём; уметь бежать 2 мин;
- знать, как правильно выполнять размыкание уступами;
- уметь различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- уметь проходить 10-20 мин в быстром темпе;
- знать права и обязанности игроков в спортивных играх.

Достаточный уровень:

- знать, как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; уметь переносить ученика втроём, бежать с переменной скоростью 5 мин., выполнять прием и передачу мяча снизу в парах; знать, как избежать травматизма в спортивных играх;
- знать, как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- уметь переносить ученика втроем;
- знать основы кроссового бега; бег по виражу;
- уметь бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- уметь выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

8 класс

Минимальный уровень:

- уметь изменять направление движения по команде, проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, выполнять ловлю и передачу мяча в парах, бросать мяч по корзине от груди;
- знать, что такое фигурная маршировка;
- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- уметь проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- уметь выполнять различные технические действия в спортивных играх;
- уметь выполнять прием в настольном теннисе.

Достаточный уровень:

- уметь изменять направление движения по команде; знать правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; проходить небольшие

отрезки с максимальной скоростью, выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, бросать мяч по корзине от груди в движении, принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений;

- знать требования к строевому шагу;
- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- уметь бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10-12 мин;
- уметь выполнять различные технические и тактические действия, а также знать правила соревнований в спортивных играх;
- уметь выполнять накаты справа (слева) в настольном теннисе.

9 класс

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
 - демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
 - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
 - выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
 - знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
 - демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
 - определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажёрным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Формирование базовых учебных действий (БУД)

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых), слушать собеседника, вступать в диалог и

поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач, использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

Познавательные учебные действия представлены умениями: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию, использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В результате освоения образовательных областей, изучения учебных предметов, предусмотренных учебным планом, у учащихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные учебные действия как основа умения учиться, адаптироваться в меняющейся жизненной обстановке.

В связи с тем, что способности к обучению учащихся с интеллектуальными нарушениями сугубо индивидуальны, приведённые ниже требования по формированию учебных умений и навыков могут быть применимы не ко всем учащимся, но являются ориентиром, к которому следует стремиться.

В сфере **личностных учебных действий** будет сформирована внутренняя позиция ученика, появится элементарная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере **регулятивных учебных действий** учащиеся овладеют всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее достижение (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере **познавательных учебных действий** школьники научатся использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также спектром логических действий и операций, включая общие приемы решения задач.

В сфере **коммуникативных учебных действий** учащиеся приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности (по возможности).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Подготовка к уроку физкультуры. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Правила поведения в спортивном зале. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Режим дня. Питание и двигательный режим. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

5 КЛАСС

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Практический материал

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Повороты кругом переступанием. Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо. Перестроение из колонны по одному, по два (по три, по четыре) последовательными поворотами налево (направо). Смена ног в движении. Ходьба по ориентирам.

Упражнения для развития мышц рук и ног. Одновременное выполнение разнонаправленных движений ногами и руками (шаг левой ногой в сторону, левая рука в сторону и т. д.). Сгибание-разгибание рук в упоре стоя (упор в стену на уровне груди и пояса). Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада.

Упражнения для развития мышц шеи. Из исходного положения сидя (или стоя) — наклоны головы: вперед, назад, влево, вправо. Повороты головы: влево, вправо.

Упражнения для развития мышц туловища. Круговые движения туловища (руки на пояс). Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс — повороты туловища вправо, влево. Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

Упражнения для развития кистей рук и пальцев. Исходное положение — сидя или стоя, ладони вместе, пальцы переплетены: сгибать и разгибать пальцы. Передвижения на руках в упоре лежа по кругу, ноги вместе. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно переставляя одноименные руки и ноги.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Исходное положение — стоя перед опорой, носки ног на бруске высотой 5 см: «удерживание» веса своего тела на носках ног. Исходное положение — стоя на пятках спиной к опоре, носки ног на себя: «удерживание» стойки на пятках, сгибая ступни к голени.

Упражнения на дыхание. Полное глубокое дыхание в различных положениях: сидя, стоя, лежа. Обучение сознательному управлению ритмом и скоростью своих дыхательных движений.

Упражнения для расслабления мышц. Из исходного положения стоя ноги врозь: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч. Исходное положение — стоя, руки на пояс, вес тела на одной ноге, другая чуть согнута в колене. Потряхивание мышцами голени и бедра ногой, не касающейся пола. То же для мышц голени и бедра другой ноги.

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседания; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости; вис на гимнастической стенке.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. Приседание с гимнастической палкой в различном положении.

С большими обручами. Приседание с обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одной обозначенной зоны в другую (из одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч); вращение обруча на вытянутой руке, вокруг талии.

С малыми мячами. Подбрасывание мяча левой (правой) рукой под правой (левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах.

С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди).

Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча весом 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной

инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по низкому бревну, с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20-30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3-4 раза. *Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (Начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика.

Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в длину с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя.

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках по прямой (коридор 20-30 см). Скоростной бег на дистанции 30, 60 м с высокого старта. Начало из различных исходных положений (упор присев, упор на коленях, лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной по направлению бега и т. д.). Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы — «рвы» шириной до 50 см) в среднем темпе. Повторный бег на дистанции 30-60 м.

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки произвольным способом (на двух и одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м.

Метание. Метание теннисного мяча в цель с отскоком от пола и его ловлей. Метание малого мяча на дальность с трех шагов с разбега (ширина коридора 10 м). Метание мяча в вертикальную цель (стоя лицом к мишени, стоя спиной - с разворотом). Метание мяча в движущуюся цель (мяч, обруч). Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять разновидности ходьбы;
- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма. Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон).

Практический материал

Имитация на полу попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Кроссовый бег, бег в сочетании с ходьбой.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- для чего и когда применяются лыжи;
- правила передачи эстафеты.

Учащиеся должны **уметь**:

- уметь бежать 1 км.

Коньки

Теоретические сведения

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

Практический материал

Подводящие упражнения к ходьбе и бегу на коньках, упражнения на равновесие.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- что занятия на коньках — средство закаливания.

Подвижные и спортивные игры

Коррекционные игры

игры на внимание;
игры развивающие;
игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

игры с бегом;
игры с прыжками;
игры с бросанием, ловлей и метанием;

Пионербол

Теоретические сведения

Изучение правил игры, расстановка игроков и правила их перемещения на площадке.

Практический материал

Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача мяча двумя руками снизу, подача мяча одной рукой сбоку (боковая подача), бросок мяча двумя руками с двух шагов в движении. Розыгрыш мяча на три паса. Учебные игры.

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- общие сведения об игре;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Межпредметные связи

Математика. Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины: 1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

Развитие устной речи. Самостоятельный последовательный рассказ о правилах игры, выполненном упражнении. Заучивание наизусть 6-7 речевок, считалок.

Оценка двигательных навыков по физкультуре в 5-х классах Контрольные упражнения

Учащиеся	Мальчики		Девочки	
Уровень	Достаточный	Минимальный	Достаточный	Минимальный
Челночный бег 4х9 м, сек.	10.2-11.3	12.0-14.8	10.5-11.7	12.0-15.0
Бег 30 м, сек.	5.7-6.5	6.8-8.0	5.9-6.6	7.2-8.5
Прыжок в длину с места, см.	170-135	115-80	160-130	100-80
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.	17-7	7-3	12-3	5-1
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз.	22-16	16-10	18-12	10-5
Прыжки на скакалке за 30 сек, раз	35-25	22-16	37-27	16-10
Подтягивание на высокой перекладине	7-3	2-1	-	-

Тематическое планирование

Класс	Название темы	Кол-во часов				Виды учебной деятельности
		1чет	2чет	3чет	4чет	
5	Легкая атлетика	14			10	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Гимнастика		8	6		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Подвижные игры		6	9	5	Беседы, разучивание правил игр, повторение.
	Спортивные игры	9	3	10	7	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых

						упражнений, повторение.
	Лыжная подготовка		4	4		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Конькобежный спорт		2			Беседы, повторение.
	Требования к знаниям и умениям учащихся					Уроки повторения знаний
	Тестирование	1	1	1	2	Тесты, уроки повторения знаний
	Всего	24	24	30	24	102

6 КЛАСС

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс. Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д.

Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений.

Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге.

Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150-200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой.

С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-10 м.

Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в висе на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70-80 см).

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения.

Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз.

Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5-10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго -75 см, третьего -100 см) из различных исходных положений.

Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь:**

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Имитация попеременного двухшажного хода и одновременного бесшажного хода. Кроссовый бег 1-2 км. Длительная ходьба с имитацией руками толчка лыжными палками.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны **уметь:**

- бежать 1-2 км.

Коньки

Теоретические сведения

Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и по повороту. Виды спорта.

Практический материал

Подводящие упражнения к ходьбе и бегу на коньках. Упражнения на равновесие.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- как бежать по прямой и по повороту.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять подводящие упражнения.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны **уметь**:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег - ловля мяча - остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз).

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же

существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

Оценка двигательных навыков по физкультуре в 6-х классах Контрольные упражнения

Учащиеся	Мальчики		Девочки	
Уровень	Достаточный	Минимальный	Достаточный	Минимальный
Челночный бег 4х9 м, сек.	10.0-11.5	11.9-14.5	10.3-11.5	11.9-14.9
Бег 30 м, сек.	5.5-6.2	6.5-7.8	5.8-6.5	7.0-8.3
Прыжок в длину с места, см.	175-145	120-85	165-140	110-80
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.	20-10	8-5	15-5	5-3
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз.	28-20	20-16	28-20	16-7
Прыжки на скалке за 30 сек, раз	40-36	22-15	48-42	23-12
Подтягивание на высокой перекладине	8-3	3-1	-	-

Тематическое планирование

Класс	Название темы	Кол-во часов				Виды учебной деятельности
		1чет	2чет	3чет	4чет	
6	Легкая атлетика	9			9	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.

	Гимнастика		6	8		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Подвижные игры	4	8	7	4	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, повторение.
	Спортивные игры	10	3	8	9	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Лыжная подготовка		4	4		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, повторение.
	Конькобежный спорт		2	2		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, повторение.
	Требования к знаниям и умениям учащихся					Уроки повторения знаний
	Тестирование	1	1	1	2	Тесты, уроки повторения знаний
	Всего	24	24	30	24	102

7 КЛАСС

Теоретические сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики в школе.

Практический материал

Построения, перестроения. Размыкания «уступами» по расчету «девять, шесть, три, на месте». Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам: «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба по диагонали, «змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений. Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой

положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в различных фазах челночного бега.

Упражнения на дыхание. Регулирование дыхания при переноске груза, в упражнениях с преодолением сопротивления. Обучение сознательному подчинению своей воле ритма и скорости дыхательных движений.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево-вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке, приседание.

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения на укрепление мышц шеи, спины, груди, брюшных мышц и мышц тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц. Рациональная смена напряжения и расслабления определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера, при движении на лыжах.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая вперед, левая вперед; правая в сторону, левая в сторону. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх, левая вперед, левая вверх, правая вперед. Движения рук и ног, выполняемые в разных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией: правая рука в сторону — левая нога вперед; левая рука в сторону — правая нога назад. Движения рук и ног с перекрестной координацией: правая рука вперед — левая в сторону; правая нога назад на носок — левая на месте. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая (левая) рука и нога в сторону; правая (левая) рука вниз, правую (левую) ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука вперед, правая нога назад, правая рука вниз, правую ногу приставить. Формирование поочередной координации в прыжковых упражнениях: руки в стороны, ноги врозь, руки вниз, ноги вместе.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, с переноской различных предметов и т. д.). Прыжок через козла с толчком и приземлением в обозначенном месте. Прыжок в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.

Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения данного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Определить самого точного ученика.

Эстафета для 2-3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палка за голову, палка за спину, палка на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями гимнастической палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в пара.

Переноска груза и передача предметов. Переноска 2-3 набивных мячей весом до 3 кг на расстояние 10-15 м. Переноска гимнастического мата вчетвером на расстояние до 15 м. Переноска гимнастического коня вчетвером на расстояние до 6-8 м. Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6 кг на расстояние до 10 м на скорость. Передача набивного мяча из одной руки в другую над головой сидя, стоя.

Лазанье. Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке на результат (количество).

Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег по коридору шириной 10-15 см, бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;

Учащиеся должны **уметь**:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на гимнастическом скамейке.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Практический материал

Ходьба. Продолжительная ходьба в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя.

Бег. Бег в гору и под гору на отрезках до 30 м. Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. Бег с переменной скоростью до 5 мин. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий (4-5 штук) на дистанции до 60 м. Бег по виражу. Эстафета 4 × 6 м.

Беговые упражнения. Бег по кругу (дистанция между учениками 3-5 м). По первому сигналу последующий догоняет впереди бегущего, по второму сигналу спокойный бег.

Прыжки. Запрыгивание на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег по виражу.

Учащиеся должны **уметь:**

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Практический материал

Повторение имитации одновременного бесшажного хода и попеременного двухшажного хода. Кроссовая подготовка. Игры: «Попади в круг», «Кто быстрее».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- правила соревнований.

Учащиеся должны **уметь:**

- бежать 3 мин.

Коньки

Теоретические сведения

Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку.

Практический материал

Бег по прямой. Бег по повороту. Совершенствование подводящих упражнений к бегу на коньках.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять бег на 200 м на время.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Коррекционные игры

игры на внимание;

игры, тренирующие наблюдательность;

игры на дифференцирование мышечных усилий;

игры на пространственную координацию двигательных действий.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений

игры с бегом;

игры с прыжками;

игры с бросанием, ловлей и метанием;

игры с переноской груза;

игры на лыжах и коньках.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

Волейбол

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2-3 серии прыжков по 5-10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

Баскетбол

Теоретические сведения

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- тактику одиночных игр.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять прямую подачу.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

Развитие устной речи: четко и ясно пересказать характеристику или поэтапность выполнения упражнения, данную учителем физической культуры.

Математика: давать геометрическую характеристику спортивным площадкам и их разметкам, спортивным снарядам, различным частям тела при выполнении упражнений.

География: ведение наблюдения за погодой, выбор спортивной одежды и спортивного снаряжения, подходящих по погоде.

История: отношение к физической подготовке и здоровью великих полководцев России.

Оценка двигательных навыков по физкультуре в 7-х классах Контрольные упражнения

Учащиеся	Мальчики		Девочки	
	Достаточный	Минимальный	Достаточный	Минимальный
Челночный бег 4х9 м, сек.	9.8-10.8	11.7-14.0	10.1-11.3	12.0-14.8
Бег 30 м, сек.	5.0-5.6	6.3-7.5	5.3-6.0	6.8-8.0
Прыжок в длину с места, см.	180-150	130-90	170-145	120-90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.	23-13	9-6	18-8	6-2
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз.	30-22	22-18	27-18	18-8
Прыжки на скалке за 30 сек, раз	40-38	23-16	50-44	25-15
Подтягивание на высокой перекладине	9-5	3-1	-	-

Тематическое планирование

Класс	Название темы	Кол-во часов				Виды учебной деятельности
		1чет	2чет	3чет	4чет	
7	Легкая	7			7	Беседы, упражнения,

	атлетика					подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Гимнастика		4	4		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Подвижные игры	2	3	4		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Спортивные игры	6	4	7	7	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Лыжная подготовка		2	2		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, повторение.
	Конькобежный спорт		2	2		Беседы, повторение.
	Требования к знаниям и умениям учащихся				1	Уроки повторения знаний
	Тестирование	1	1	1	1	Тесты, уроки повторения знаний
	Всего	16	16	20	16	68

8 КЛАСС

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Фигурная маршировка. Отработка строевого шага. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания после рывков и пробежек при игре в баскетбол. Регулирование дыхания во время кроссового бега.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; сжимание большого теннисного мяча кистью, пальцами; перекачивание большого теннисного мяча между ладонями; указательные (затем для других одноименных пальцев) пальцы в «замке», руки перед грудью, попытаться развести руки в стороны и разорвать «замок» (то же упражнение в парах).

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах на носках с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в различных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) и с различной расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотами корпуса влево — вправо; подтягивание на перекладине; сгибание-разгибание рук на брусьях; подъем на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении различных мышечных групп).

Упражнения для расслабления мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями — потряхиваниями расслабленными конечностями.

Упражнения для развития координации движений. Поочередные разнонаправленные движения рук; движения рук и ног, выполняемые в различных плоскостях, с одновременной разнонаправленной координацией. Формирование координации в прыжковых упражнениях.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Фигурная маршировка в направлении различных ориентиров и между ними. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Определить, кто точнее укажет время выполнения. Эстафета для 2-3 команд - выполнить передачу мяча в колонне различными способами, сообщить время, вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Принять исходное положение — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском гимнастической палки и захватом ее до падения. Подбрасывание, ловля гимнастической палки с переворачиванием.

Упражнения для корпуса. В наклоне, спина прямая, рука опущена к полу, подъем гантели к поясу; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения для ног. Исходное положение основная стойка, подъем на носки; исходное положение основная стойка, руки с гантелями у плеч, выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 2-3 серий по 10-12 повторений.

Упражнения на преодоление сопротивления. Упражнения в парах с преодолением сопротивления партнера (сгибание-разгибание рук, наклоны головы, туловища, движение ног); борьба за предмет: перетянуть гимнастическую палку, отнять мяч.

Переноска груза и передача предметов. Переноска одного ученика двумя, сидящего на взаимно сцепленных руках на расстояние до 15-20 м; переноска одного ученика двумя с поддержкой под ногой и спину на расстояние до 15-20 м; переноска гимнастического бревна на расстояние до 8-10 м (6-8 человек); переноска набивных мячей в различных сочетаниях; передача набивных мячей (4-5 подряд) сидя, в колонне по одному, различными способами.

Лазанье. Лазанье на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх, вниз; подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо, влево.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- что такое фигурная маршировка;
- требования к строевому шагу;
- как перенести одного ученика двумя различными способами;

Учащиеся должны **уметь**:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- изменять направление движения по команде;

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал

Ходьба. Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3-5 км.

Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя - 6 мин.

Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.

Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40-60 см, ров шириной до 1 м).

Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).

Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями.

Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10-15 с).

Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега (основы прыжка).

Метание. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели из различных исходных положений и за определенное время.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- простейшие правила судейства бега, прыжков, метаний;
- правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- как контролировать состояние организма с помощью измерений частоты

пульса.

Учащиеся должны **уметь**:

- проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10-12 мин;
- подбирать разбег для прыжка;
- метать малый мяч с полного разбега в коридор шириной 10 м;

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал

Совершенствование подводящих упражнений к бегу на лыжах. Повторение имитации лыжных ходов. Кроссовая подготовка.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно проложить учебную лыжню;
- температурные нормы для занятий на лыжах.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять бег на выносливость.

Коньки

Теоретические сведения

Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках.

Практический материал

Повторение подводящих упражнений к бегу на коньках. Распределение сил на дистанции. Бег на время на 500 м.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- правила заливки льда;
- как контролировать состояние организма по пульсу при занятиях конькобежным спортом.

Учащиеся должны **уметь**:

- бежать в медленном темпе до 2-3 км; бежать на время 500 м.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6 раз). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;
- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

Волейбол

Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки.

Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- о наказаниях при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь**:

- принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений.

Настольный теннис

Теоретические сведения

Парные игры, правила соревнований.

Практический материал

Тактические приемы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- правила соревнования одиночных игр.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять накаты справа (слева).

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревновании; ведение протоколов соревнования.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

География: планеты Солнечной системы; влияние Солнца на флору и фауну; влияние лунного цикла на растения и живые организмы (в частности, человека).

История: зарождение и развитие различных видов спорта в дореволюционной и послереволюционной России.

Оценка двигательных навыков по физкультуре в 8-х классах

Контрольные упражнения

Учащиеся	Мальчики		Девочки	
Уровень	Достаточный	Минимальный	Достаточный	Минимальный
Челночный бег 4х9 м, сек.	9.6-10.6	11.5-13.8	10.0-11.2	12.0-14.5
Бег 30 м, сек.	4.8-5.4	6.0-7.5	5.1-6.0	6.5-7.8
Прыжок в длину с места, см.	190-165	140-100	175-156	130-95
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.	25-15	10-7	19-9	7-5
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз.	28-20	20-15	22-16	16-8
Прыжки на скалке за 30	50-45	22-16	56-48	28-20

<i>сек, раз</i>				
Подтягивание на высокой перекладине	10-5	4-1	-	-

Тематическое планирование

Класс	Название темы	Кол-во часов				Виды учебной деятельности
		1чет	2чет	3чет	4чет	
8	Легкая атлетика	7			7	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Гимнастика		3	8		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Спортивные игры	8	6	3	7	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Настольный теннис			4		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Лыжная подготовка		3	2		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, совершенствование ранее пройденных упражнений, повторение.
	Конькобеж- ный спорт		3	2		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, совершенствование ранее пройденных упражнений, повторение.
	Требования к знаниям и умениям учащихся				1	Уроки повторения знаний
	Тестирование	1	1	1	1	Тесты, уроки повторения знаний
	Всего	16	16	20	16	68

9 КЛАСС

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: левь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

Упражнения на дыхание. Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног. Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусках; подъем ног на брусках, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

Упражнения, укрепляющие осанку. Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

Упражнения для расслабления мышц. Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за

определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами.

С гимнастическими палками. Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

Упражнения для туловища. В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

Упражнения на преодоление сопротивления. Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

Лазанье. Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; перелезание через различные препятствия.

Равновесие. Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12-15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

Прыжки. Совершенствование всех фаз прыжка в длину.

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м.

Комбинированные упражнения. Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Учащиеся должны **уметь:**

- бегать в медленном темпе 12-15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- метать малый мяч на дальность;
- бежать кросс на 2000 м.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал

Совершенствование имитации ранее изученных лыжных ходов. Подводящие упражнения. Кроссовая подготовка.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Учащиеся должны **уметь:**

- бежать до 10 мин в медленном темпе.

Коньки

Теоретические сведения

Сведения о технике бега по прямой и повороту.

Практический материал

Повторный бег на дистанциях 200-300 м; бег на дистанцию до 800 м (девочки), на дистанцию до 1200 м (мальчики). Подводящие упражнения к бегу на коньках.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- основные данные о беге на коньках;
- допустимую температуру для занятий на открытом воздухе.

Учащиеся должны **уметь:**

- пробежать на время дистанцию до 400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства волейбола.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

Межпредметные связи

Русский язык: грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

Устная речь: четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

Математика: вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

Естествознание: знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

География: флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*.

История: подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

Оценка двигательных навыков по физкультуре в 9-х классах Контрольные упражнения

Учащиеся	Мальчики		Девочки	
Уровень	Достаточный	Минимальный	Достаточный	Минимальный
Челночный бег 4х9 м, сек.	9.4-10.4	11.5-13.5	9.8-11.0	12.0-14.0
Бег 30 м, сек.	4.6-5.3	5.4-7.0	5.0-5.9	6.5-8.0
Прыжок в длину с места, см.	210-180	150-110	180-155	135-100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.	32-22	15-5	20-10	8-3
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз.	40-30	25-20	30-20	20-10
Прыжки на скакалке за 30 сек, раз	58-54	25-20	66-62	35-25
Подтягивание на высокой перекладине	11-6	5-1	-	-

Тематическое планирование

Класс	Название темы	Кол-во часов				Виды учебной деятельности
		1чет	2чет	3чет	4чет	

9	Легкая атлетика	8			7	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Гимнастика		3	10		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Спортивные игры	7	8	5	7	Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, разучивание новых упражнений, повторение.
	Лыжная подготовка		2	2		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, совершенствование ранее изученных упражнений, повторение.
	Конькобежный спорт		2	2		Беседы, упражнения, подводящие к теме урока, совершенствование ранее изученных упражнений, повторение.
	Требования к знаниям и умениям учащихся				1	Уроки повторения материала
	Тестирование	1	1	1	1	Тесты, уроки повторения материала
	Всего	16	16	20	16	68

Материально-техническое обеспечение

Спортивное оборудование

Мягкие модули, тренажер «Беговая дорожка»; тренажер «Эллипс», велотренажеры, маты, гимнастические коврики, гимнастические обручи, гимнастические палки, скакалки, мячи, сенсорные дорожки, фитболы, секундомер, теннисный стол, волейбольная сетка.

Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура»

Рабочая программа воспитания МБОУ №32 реализуется через использование воспитательного потенциала уроков адаптивной физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

- обращение внимания на представителей ученых, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.