

Государственное казенное общеобразовательное учреждение для детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья  
городского округа Чапаевск

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании МО № 1

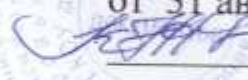
от 30.08.17

председатель МО 

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора № 236/3 о/д

от 31 августа 2017 года

 Н.А. Калабекова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**5-9 КЛАСС**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
НА 2017-2018 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учитель: Ильин Д.В., высшая квалификационная категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая адаптивная образовательная программа разработана на основании:

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования (с изменениями на 23 июня 2015 года)
- Приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации №1312 от 9.03.2004г;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №69 от 31.01.2012г. «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004года»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №74 от 1.02.2012г. «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные программы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г.№1312
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Самарской области от 04.04.2005г. №55-од;
- Постановления Правительства РФ от 12.марта 1997г.№288 «Об утверждении типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» в ред. Постановлений Правительства РФ от 10.03.2000 №212, от 23.12.2002 №919, от 01.02.2005 №49, от 18.08.2008 № 617, от 10.03.2009 №216);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010г.№189;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. СанПиН 2.4.3259-15 Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 09 февраля 2015 г. N 8;
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010).

### Цели и задачи программы

Программа направлена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма.

#### *Цель программы:*

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### **Задачи программы:**

- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные физические нагрузки
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности
- Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

### *Задачи программы*

#### Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

#### Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

## Характеристика 5-9 класса.

Рабочая программа составлена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся 5-б класса и специфики классного коллектива.

**В 5-Б классе** обучаются 10 человек, из них 5 мальчиков и 5 девочек. Семь человек обучаются по программе для обучающихся с задержкой психического развития, а три человека по программе для обучающихся с умственной отсталостью.

Отношения между одноклассниками характеризуются как вполне благополучные. Отдельных группировок со своими правилами и нормами поведения не наблюдается. Есть учащиеся, которые претендуют на лидерство, хотя по своей сути таковыми не являются. К таким вполне можно отнести Х.А. и М.В.. Отвергаемых и изолированных учащихся нет. Возможно, М.А., Т.С., иногда остаются непонятыми своими одноклассниками, но это не носит характера «опасной ситуации». Учащиеся понимают и принимают статус «ученика» и «учителя». Взаимоотношения с педагогами строятся на взаимном доверии и уважении. С учителями-предметниками – доброжелательно-деловые. Учащиеся не всегда самокритичны в отношении своей деятельности и поведения. У некоторых наблюдается завышенная самооценка (М.В.). Взаимоотношения между мальчиками и девочками носят ситуативный характер. Не всегда наблюдается и сплоченность учащихся в коллективной деятельности. Тем не менее, в классе есть актив, который приходит на помощь всегда: Х.А, М.В, Г.Л.. Отношения между членами коллектива устанавливаются при непосредственном контакте, взаимодействии, общении и не зависят от ценностей групповой деятельности. Имеют место быть проявления взаимовыручки и взаимопомощи между учащимися.

5а класс физически подготовлен. Высокую физическую подготовленность имеют 2 ученика, у них хорошо развита координация движений, гибкость, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества. Среднюю 6 учащихся и 2 низкую. Нагрузка этим детям подбирается индивидуально, пробелов как, таковых, не имеют. Самостоятельно работать на уроке не могут, нужен постоянный контроль учителя. Для повышения уровня учебной работы и результативности возникает необходимость проводить индивидуальные беседы.

. В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

Формы работы на уроках физической культуры:

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

**Виды деятельности** на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Учитывая особенности детей, очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.
- Стимулирующая оценка.

**В 6 Б классе** 9 человек: 8 мальчиков и 1 девочка.. В основном в классе преобладает хорошее настроение, позитивное отношение к учёбе. В коллективе идёт процесс развития взаимопомощи, организованности, самостоятельности. Ребята ценят познавательную активность, дружелюбие. В классе несколько сильных личностей – это (2 ученика). Нередко чувствуется, что среди них идёт негласная борьба за лидерство.. Классный коллектив по большей части уже сформировался.

У большинства учащихся средний уровень учебной мотивации.

В 6 классе обучаются дети разного уровня физической подготовленности. Одни быстро и правильно выполняют физические упражнения и усваивают новый материал. У них хорошо развита координация движений, гибкость, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества. Но есть ученики, которые не внимательны. На уроках отвлекаются сами и отвлекают одноклассников. Для повышения уровня учебной работы и результативности возникает необходимость проводить с ними индивидуальные беседы.

В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

Формы работы на уроках физической культуры:

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

Виды деятельности на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Учитывая особенности детей, очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.
- Стимулирующая оценка.

**В 7 Б** классе 11 человек (10 мальчиков и 1 девочки). Дети постепенно привыкают чувствовать себя единым коллективом с общими интересами. В основном в классе преобладает хорошее настроение, позитивное отношение к учёбе.

С педагогом сложились доверительные дружеские отношения. Что касается поведения детей, то можно сказать, что доброжелательности, отзывчивости, чуткости у них больше, чем агрессивности, эгоизма, грубости. У ребят пока недостаточно развито чувство ответственности за свои поступки и поступки своих товарищей. Бывают в классе и ссоры, но они быстро забываются, и дети вновь общаются друг с другом. В коллективе идёт процесс развития взаимопомощи, организованности, самостоятельности. В классе несколько сильных личностей (3 ученика). Нередко чувствуется, что среди них идёт негласная борьба за лидерство. Интересы в классе самые разнообразные. Большой интерес проявляют к спортивным занятиям. На уроках некоторые ребята активные, обладают средней работоспособностью, сообразительностью.

В 7 классе обучаются дети одного уровня физической подготовленности. Они быстро и правильно выполняют физические упражнения и усваивают новый материал. У них хорошо развита координация движений, гибкость, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества Могут работать самостоятельно, двое из них ответственные. На них можно положиться.

Учащиеся этого класса входят в состав сборной школы-интерната по различным игровым видам спорта.

В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

Формы работы на уроках физической культуры:

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

Виды деятельности на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

Учитывая особенности детей, очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.
- Стимулирующая оценка.

**В 8 Б** классе обучается 11 человек. Из них 4 девочки и 7 мальчиков.

Как такового коллектива в классе нет, но дети между собой общаются. Лидера нет, каждый сам за себя.

1 человек физически подготовлен, хорошо развиты физические качества, такие как скоростно-силовые, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, координация движений.

Два ученика на уроке пассивны, проявляют заторможенность. Объясняется это тем, что мальчики соматически ослаблен, но стараются выполнять данные задания , нагрузка им подбирается индивидуально, дифференцировано. Для повышения уровня учебной работы и результативности возникает необходимость проводить индивидуальные беседы. Учитывая особенности детей очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.
- Стимулирующая оценка.

В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

Формы работы на уроках физической культуры:

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

**Виды деятельности** на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Подвижные игры.

**В 9 Б классе** обучается 9 человек. Из них две девочки и 7 мальчиков. Классный коллектив не сплоченный.

У (2 учащихся) завышена самооценка. Учащиеся не всегда самокритичны в отношении своей деятельности и поведении.

Другие обучающиеся замкнуты: не высказывают своего мнения, не отвечают на уроке, боясь ответить неправильно.

Для улучшения межличностных отношений на уроках использую различные индивидуальные и групповые формы работы. Как показывает практика, наиболее эффективными являются диалоговые формы, а также игровые, коммуникативные тренинги .на уроке создается ситуация успеха, атмосфера доверия, дружеского расположения, что дает возможность раскрыться внутреннему миру ребёнка, тем самым вовлечь его в учебный процесс

Школьная мотивация учащихся данного класса резко снижена.

Причины спада школьной мотивации самые разнообразные: У одной группы учащихся -умственное развития ученика, его понимания цели пребывания в школе, у другой - нервные отношения между одноклассниками..

В формировании мотивов учения значительную роль играют словесные подкрепления, оценки, характеризующие учебную деятельность ученика.

Практически у всего класса сформированность учебной мотивации на низком уровне.

Физическая развитие класса на среднем уровне. Хорошо развиты физические качества у 9 учащихся (координация движений, быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества. гибкость, выносливость).Соматически ослаблены два ученика.

Учитывая особенности детей очень важно на каждом уроке для продуктивности использовать эмоциональные методы стимулирования:

- Поощрение.
- Ситуация успеха.
- Стимулирующая оценка.

В связи с особенностями детей на уроке преобладают разные формы работы и виды деятельности.

Формы работы на уроках физической культуры:

- Фронтальное.
- Индивидуальное.
- Групповое.

**Виды деятельности** на уроке:

- Беговая разминка.
- Беговые упражнения.
- Техника высокого старта.
- Техника бега по дистанции.

- Подвижные игры.

#### **Назначение программы.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования. Основана программа на комплексной программе физического воспитания учащихся 1 - 11 классов следующих авторов: доктора педагогических наук В. И. Ляха, кандидата педагогических наук А. А. Зданевича.

Рабочая программа определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его учебных тем и даёт точное распределение учебных часов на их изучение.

Распределение учебных часов на разделы, программы сгруппированы таким образом, чтобы предупреждать учебные перегрузки, соблюдать общие подходы к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

#### **Структура документа.**

Программа состоит из пояснительной записки, УМК, содержание программы учебного курса, календарно-тематического плана, основных направлений коррекционной работы учащихся, требований к уровню подготовки, контрольно-измерительных материалов.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических качеств, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трём основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет три своих соответствующих учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о Физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках Физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья. В третьем разделе «Способы Физкультурно-оздоровительной деятельности» даётся перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приёмов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивнооздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития древних и современных Олимпийских игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даётся представление об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью» приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенных интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Формы работы по физическому воспитанию следующие:

1. Уроки физической культуры.
2. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Внеклассная и внешкольная работа.
4. Занятия физическими упражнениями дома.

Основной формой работы являются уроки физической культуры, проводимые в соответствии с рабочей программой, учебным планом школы, по утверждённому расписанию. Уроки являются обязательными для всех учащихся, которые по состоянию здоровья могут заниматься физическими упражнениями. Уроки физической культуры обеспечивают необходимый минимум знаний и разностороннюю физическую подготовку и служат основой для организации других форм физического воспитания.

Средствами физического воспитания школьников являются физические упражнения, труд, соответствующий режим дня и использование естественных факторов природы.

Основные средства физического воспитания в школе - физические упражнения.

Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно влияют на дыхание. Движения, применяемые в практической работе, развивают быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость и совершенствуют навыки правильного выполнения таких естественных движений человека, как ходьба, бег, прыжки, равновесие, метание, лазанье и др.

#### **Цели.**

Общей целью в образовании в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим рабочая программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- воспитание предельной требовательности к себе, принципиальности, самокритичности, уверенности, внутренней дисциплинированности, аккуратности, скромности.

**Задачи.**

- Расширение двигательного опыта
- Совершенствование функциональных возможностей организма
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки.
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- 

**Учебный план для обучающихся с задержкой психического развития**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом в рамках основного общего образования изучение физической культуры складывается следующим образом:

|                           |     |     |     |     |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Класс                     | 6   | 7   | 8   | 9   |
| Количество часов в неделю | 3   | 3   | 3   | 3   |
| Количество часов в год    | 102 | 102 | 102 | 102 |

**Материально-технические ресурсы:**

1. Спортивный инвентарь.
2. Спортивное оборудование.
3. Гимнастический комплекс.

**(см.приложение №1)**

**Технологии используемые в работе:**

1. Здоровьесберегающие технологии.
2. Информационные технологии.
3. Игровые и групповые технологии.
4. Технология дифференцированного образования.
5. Технология личностно-ориентированного образования.

**Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

Рабочая программа предусматривает формирование у обучающихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетным для учебного предмета «Физическая культура» на всех этапах образования является:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдения, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно - коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т. п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения.**

Результатами изучения предмета физической культуры являются основные требования, направленные на реализацию личностно ориентированного, деятельного и практико-ориентированного подходов и задаются по трём базовым основаниям: «Знать / понимать», «Уметь», «Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю.

| Разделы курса                        | КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ |            |            |            | примечания |
|--------------------------------------|------------------|------------|------------|------------|------------|
|                                      | 6<br>класс       | 7<br>класс | 8<br>класс | 9<br>класс |            |
| Лёгкая атлетика                      | 21               | 21         | 21         | 21         |            |
| Кроссовая подготовка                 | 18               | 18         | 18         | 18         |            |
| Спортивные игры: волейбол, баскетбол | 26               | 26         | 26         | 26         |            |
| Г имнастика с элементами акробатики  | 18               | 18         | 18         | 18         |            |
| Лыжная подготовка                    | 19               | 19         | 19         | 19         |            |
| Основы знаний о физической культуре  | В процессе урока |            |            |            |            |
| <b>Всего</b>                         | <b>102</b>       | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |            |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (5-9 класс)

| Предмет             | Класс | Программа                                                                                                                 | Методическое обеспечение                                                                                                                                                                                                                                               | Учебники                                                                           |
|---------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Физическая культура | 5     | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010). | <i>Каинов, А. Н.</i> Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с . | А.П. Матвеев, «Физическая культура», учебник для 5 класса, М., Просвещение, 2012   |
| Физическая культура | 6     | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010). | <i>Каинов, А. Н.</i> Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с . | А.П. Матвеев, «Физическая культура», учебник для 6-7 класса, М., Просвещение, 2012 |
| Физическая культура | 7     | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010). | <i>Лях, В. И.</i> Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.                                                                                                             | А.П. Матвеев, «Физическая культура», учебник для 6-7 класса, М., Просвещение, 2012 |
| Физическая культура | 8     | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010). | <i>Физическое</i> воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.                                                                                                                    | А.П. Матвеев, «Физическая культура», учебник для 8-9 класса, М., Просвещение, 2013 |
| Физическая культура | 9     | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2010). | <i>Настольная</i> книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.                                                                                                          | А.П. Матвеев, «Физическая культура», учебник для 8-9 класса, М., Просвещение, 2013 |

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ МИНИМУМ СОДЕРЖАНИЯ ОСНОВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

### ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

*Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.*

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

*Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности<sup>1</sup>.*

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ <sup>2</sup>

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.*

*Элементы техники национальных видов спорта.*

## Программный материал для 5-9 классов.

### Основы знаний.

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения домашних заданий, гимнастики до занятия, физкультурных минут. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Питание и двигательный режим школьников. Пагубность вредных привычек. Правильное дыхание во время выполнений упражнений. Значение предмета «Физическая культура». Основные требования к одежде и обуви.
- Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на спортивной площадке. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Значение общеразвивающих упражнений.
- Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приёмы самоконтроля. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Физическая культура в жизни выдающихся людей. Понятие о двигательных качествах.
- Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.
- Влияние физических упражнений на основные системы организма. Врачебный контроль за занимающимися физической культурой. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Влияние физических упражнений и питания на телосложение.

<sup>1</sup> Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

<sup>2</sup> С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

## Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

### I. Гимнастика с элементами акробатики.

#### Строевые упражнения.

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием;
- строевой шаг, размыкание и смыкание на месте;
- выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!»;
- команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево;
- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному по 2,3,4 в движении;

#### Общеразвивающие упражнения.

- комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов;
- на сопротивление.

#### Подъём и переноска грузов.

- гимнастических снарядов и инвентаря.

#### Упражнения в равновесии.

- ходьба приставными шагами; повороты на носках, приседание; соскоки прогнувшись;
- повороты на носках в полуприседе; из стойки поперёк соскок прогнувшись; мах с хлопком под ней; перешагивание через набивные мячи;
- пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече; наскок в упор присев на левой;
- прыжки на одной; полуприсед; сед углом.

#### Акробатика.

Начиная с 5 класса, усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает разбор упражнений на составные части.

Разучиваемые упражнения позволяют акцентировано воздействовать на развитие ловкости, гибкости, равновесия, вестибулярной устойчивости. Значительная часть упражнений учебного материала может быть использована в самостоятельных занятиях учащимися.

- кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; помощь и страховка; «мост» из положения лёжа, встать с помощью;
- два кувырка вперёд слитно; «мост» из положения стоя с помощью;
- (м)- кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; (д)- кувырок назад в «полушпагат»;
- (м)- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках;
- (д)- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад;
- (м)- из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега;
- (д)- равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.

### II. Легкая атлетика.

С 5 класса учащиеся продолжают знакомиться с правилами поведения на занятиях по лёгкой атлетике в целях предупреждения травматизма.

Точная количественная оценка результатов лёгкоатлетических упражнений создаёт благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

#### Бег.

- по прямой; на передней части стопы; через мячи; в ровном темпе; в спокойном темпе, ставя стопу на проведённую прямую линию; с ускорением; под уклон; семенящий; прыжками; низкий старт; высокий старт; 60м; 30м на результат; от 10 до 12 минут; 1000м;
- по прямой с максимальной скоростью; стартовый разгон; с ускорением от 30 до 50м; на результат 30, 60м;
- старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход в бег по дистанции; до 15 мин; 1200м; с ускорением на 30 - 50 м; с хода 20 - 30м с предельной скоростью; повторный до 50м с предельной скоростью; многоскоки; челночный; 30, 60м на результат; до 20 мин (мальчики); до 15мин (девочки) ; 1500 м;
- старт из положения лёжа; преодоление 2-3 вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры, с приземлением на одну и две ноги; барьерный шаг; с ускорением от 70 - 80 м; на скорость до 70м; челночный; 30, 60 м на результат; 100м с ускорением; 2000м - мальчики, 1500м - девочки;
- бег по повороту; передача эстафеты; 30, 60 м на результат; скоростной 100 м; челночный; до 2500 м.

#### Прыжки.

- в длину с разбега способом «согнув ноги»; в длину с места на максимальное и заданное расстояние; в высоту с разбега способом

«перешагивание»; в длину в шаге; с 7-9 шагов с разбега;

- в высоту с разбега способом «перешагивание»: переход и уход от планки; в длину с разбега способом «согнув ноги»: движение в полёте; в длину с разбега - разбег, отталкивание; в длину с места;
- в длину с разбега способом «согнув ноги» - движения рук и ног в полёте; в длину с разбега на заданное расстояние; в длину с разбега, места на результат;
- с разбега в длину способом «согнув ноги» - подбор индивидуального разбега; на результат; в длину с места на результат; в высоту способом «перешагивание» - три последних шага разбега;
- в длину с разбега способом «согнув ноги» на максимальный результат; в высоту с разбега способом «перешагивание»: отталкивание и взлёт; в длину с места на результат; многоскоки.

#### Метание.

- **малога мяча** на дальность с места «из-за спины через плечо»; с шага из положения скрестного шага на дальность; **теннисного мяча** с места на дальность отскок от стены; на заданное расстояние; в коридор 5-6 м; в вертикальную и горизонтальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м; с 4- 5 бросковых шагов; **теннисного мяча** в горизонтальную цель 1х1 м с расстояния до 8 м;
- **мяча весом 150 грамм** с места на дальность с 4-5 шагов с разбега по коридору 10м; на заданное расстояние; **теннисного мяча** на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния 10-12 м.; **набивного мяча** двумя руками из различных исходных положений, стоя лицом и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд- вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту; ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра, после броска вверх;

- **малога мяча** по движущейся цели; **весом 150 грамм** на дальность;

**теннисного мяча** в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния (м) до 16 м; (д) от 12 до 14 м;

- **мяч весом 150 грамм** на дальность по коридору 10 м;

**теннисного мяча** в горизонтальную и вертикальную цель 1х1м с расстояния (ю) до 18 м; (д) 12 - 14 м;

#### Кроссовая подготовка.

Развивает выносливость, скоростные и силовые качества, ловкость. Она способствует подготовке школьников к физическому труду. Основное содержание занятий составляют специальные тренировочные упражнения, в том числе игровые, применяемые с целью повышения уровня физических качеств.

- техника ходьбы и бега на кроссовых дистанциях: положение туловища, отталкивание ногой, положение рук; бег в гору и под гору; упражнения для совершенствования техники кроссового бега и ходьбы: бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; маховые движения рук при беге; максимально быстрый бег на месте, с упором руками; движения ног в положении лёжа на спине, стоя на лопатках, с опорой на руки; бег прыжками - многоскоки; бег с забрасыванием голени назад; бег под уклон; взбегание по лестнице; ходьба по кругу диаметром 6-7 м «змейкой»; стоя на месте движения руками;
- преодоление естественных препятствий на кроссовой дистанции: шагом; прыжком в шаге; многоскоками; прыжком согнувшись; прыжком наступая; прыжком перешагивая; спрыгиванием;
- способы передвижения по твёрдому, мягкому, скользкому грунту, песку, пашне, травянистому склону;
- бег по пересечённой местности с изменением направления;
- бег по пересечённой местности: выпрыгивание вверх из полного приседа; выпрыгивание на бревно, ступени; выпрыгивание из полуприседа на одной; выбрасывание ногой мешочка с песком (со стопы); пружинистые покачивания вверх-вниз из выпада и на «полу-шпагате».

### III. Спортивные игры.

На уроках физической культуры основной школы спортивные игры представлены элементами баскетбола, волейбола. Во всех спортивных играх необходимо обеспечение предупреждения травматизма. Для этого надо строго соблюдать требования к температурным ограничениям для занятий, к специальной форме и особенно к спортивной обуви.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия. В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует

самостоятельным занятиям спортивными играми.

#### Волейбол

- стойка волейболиста; ходьба и бег с остановками и выполнением заданий по сигналу; передвижения в волейболе: шагом, двойной шаг; вперёд - с правой; назад - с левой; скачок; бег в стойке;

#### Баскетбол.

- стойка игрока; передвижения бегом; приставными шагами; лицом и спиной вперед; остановка прыжком; приставные шаги; ловля мяча и передача его от груди двумя руками; ведение мяча; бросок мяча одной рукой с места;
- ловля и передача мяча с шагом и сменой мест; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча левой и правой рукой;
- ведение мяча с изменением направления и скорости; поворот на месте; передача мяча одной рукой от плеча; от груди; броски и ловля мяча в движении; активные приёмы защиты;
- вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, в парах, при встречном движении и с отскоком от пола;
- передачи мяча в движении; броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке; ведение мяча попеременно правой и левой рукой; нападение быстрым прорывом; персональная защита;

#### Развивающие игры.

Весьма действенным подспорьем для повышения эффективности уроков физкультуры оказывается умелое насыщение

применяемых в нём игр подходящими элементами современных систем физических упражнений, обладающих высокой мотивационной ценностью и актуальностью.

Для развития силы включаются игры, связанные с кратковременными скоростно - силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним.

Для развития быстроты подбираются игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Игры с периодическими ускорениями, внезапными остановками, рывками, мгновенными задержаниями, бегом на короткие дистанции и др.

Для развития ловкости игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнёрами по команде, обладания определённой физической сноровкой.

Для развития выносливости игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В процессе практического проведения запланированных игр серьёзное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых на уроках физкультуры норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей.

#### **Гимнастика с элементами акробатики:**

- «Переправа по узким жердям»; «Удержись на месте»; «Пробеги под скамейкой»; «Скалолазы»;
- «Околицей вершину столба»; «Не дай обручу упасть»; «Соблюдай равновесие»;
- «Встреча на скамейке»; «Ворота на бревне»; «Прыжок и кувырок»;
- «Акробатическая эстафета»; «Тяга кольца»; «10 прыжков со скакалкой»;
- «Комбинированная эстафета с набивными мячами»; «Бег со скакалкой»; «Прыжки с подбрасыванием мяча»;

#### **Легкая атлетика:**

- «Бег под уклон»; «Перепрыгни «ручей»; «Прыжок сквозь обруч»;
- «Эстафета с препятствием»; «Прыжки на одной ноге»; «Точное метание»;
- «Бег с обручами»; «Опреди прыжок соседа»; «Метание мяча»; «Закинь палочку»;
- «Подвешенный мяч»; «Увернись от мяча»; «Попади в мишень»;
- «Спринт с метанием»; «Метание с продольным отскоком»;

#### **С элементами спортивных игр.**

- «Преследование с мячом»; «Десять ударов с передачей»; «Гонки мяча»; «Гонка мяча по кругу приставными шагами»; «Совместный бег»;
- «Челночный бег»; «Поймай мяч»; «Передача капитану»;
- «Полёт мяча»; «Быстрая передача»; «Стремительные передачи»; «Броски в корзину с места»;
- «Перехват мяча»; «Отскоки»; «Подбивание мяча ногой»; «Пока летит мяч»;

### ***4Лыжная подготовка.***

*Лыжная подготовка* . Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

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

### **1.1. Естественные основы.**

*5-6 классы.* Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

*5-6 классы.* Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

*5-6 классы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

*6 классы.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

*7-8 классы.* Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

*9 класс.* Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

*Волейбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

*Баскетбол*

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

*8-9 классы.* Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

*5-9 классы.* Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.



**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 5 классов – 3 часа в неделю.**

| №<br>урока | Дата | Тема<br>Урока                                                                                                                | Кол-во<br>часов | Планируемые результаты                                                        | Коррекционные задачи.                                                                               |
|------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |      |                                                                                                                              |                 |                                                                               |                                                                                                     |
| 1.         |      | <b><i>I четверть</i></b><br><b><i>Основы знаний</i></b><br>Инструктаж по охране труда.                                       | 1               | Знать требования<br>инструкций.<br>Устный опрос                               | Высокий старт<br>Развитие ловкости.                                                                 |
| 2-3        |      | <b><i>Легкая атлетика</i></b><br><b><i>Спринтерский бег</i></b><br><br>Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | 2               | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на<br>короткие дистанции     | Развитие скоростных способностей.                                                                   |
| 4-5        |      | Высокий старт                                                                                                                | 2               | Уметь демонстрировать<br>технику низкого старта                               | Развитие скоростной выносливости<br>Финальное усилие. Эстафеты<br>Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6-7        |      | Финальное усилие. Эстафеты.                                                                                                  | 2               | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие в беге.                             | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                                                         |
| 8          |      | Развитие скоростных способностей.                                                                                            | 1               |                                                                               | Метание мяча на дальность.                                                                          |
| 9-10       |      | Развитие скоростной выносливости                                                                                             | 2               | Уметь демонстрировать<br>физические кондиции<br>(скоростную<br>выносливость). | Развитие силовых способностей и<br>прыгучести.                                                      |
| 11         |      | <b>Метание</b><br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                                                                | 1               | Уметь демонстрировать<br>отведение руки для замаха.                           | Развитие выносливости.                                                                              |
| 12         |      | Метание мяча на дальность.                                                                                                   | 1               | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие.                                    | Развитие силовой выносливости                                                                       |
| 13         |      | Метание мяча на дальность.                                                                                                   | 1               | Уметь демонстрировать<br>технику в целом.                                     | Преодоление препятствий                                                                             |
| 14 -15     |      | <b>Прыжки</b><br>Развитие силовых способностей и<br>прыгучести.                                                              | 2               | Уметь демонстрировать<br>технику прыжка в длину с<br>места.                   | Переменный бег                                                                                      |

|        |  |                                                                                           |   |                                                                                                                    |                                                                 |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 16     |  | Прыжок в длину с разбега.                                                                 | 1 |                                                                                                                    | Гладкий бег                                                     |
| 17     |  | Прыжок в длину с разбега.                                                                 | 1 | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                                                                          | Кроссовая подготовка                                            |
| 18 -19 |  | <b>Длительный бег</b><br>Развитие выносливости.                                           | 2 | Корректировка техники бега                                                                                         | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                     |
| 20     |  | Развитие силовой выносливости                                                             | 1 | Тестирование бега на 1000 метров.                                                                                  | Ловля и передача мяча.                                          |
| 21-22  |  | Преодоление препятствий                                                                   | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Ведение мяча                                                    |
| 23 -24 |  | Переменный бег                                                                            | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Тактика свободного нападения                                    |
| 25     |  | Гладкий бег                                                                               | 1 | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                                                                 | Вырывание и выбивание мяча.                                     |
| 26 -27 |  | Кроссовая подготовка                                                                      | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Нападение быстрым прорывом.                                     |
| 28 -29 |  | <b>II четверть</b><br><b>Баскетбол</b><br><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Взаимодействие двух игроков                                     |
| 30 -32 |  | Ловля и передача мяча.                                                                    | 3 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча                                                                   | Игровые задания<br>Развитие скоростно-силовых способностей.     |
| 33-35  |  | Ведение мяча                                                                              | 3 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.                                                                  | СУ. Основы теоретических знаний                                 |
| 36- 37 |  | Бросок мяча                                                                               | 2 |                                                                                                                    | Одновременных двушажный ход                                     |
| 38-39  |  | Тактика свободного нападения                                                              | 2 | Корректировка техники ведения мяча.                                                                                | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода        |
| 40-41  |  | Вырывание и выбивание мяча.                                                               | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении.                                                                           | Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад |
| 42 -43 |  | Нападение быстрым прорывом.                                                               | 2 |                                                                                                                    | Подъемы «елочкой», «полуелочкой»,                               |

|       |  |                                                                                                              |   |                                                             |                                                            |
|-------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|       |  |                                                                                                              |   |                                                             | «лесенкой».                                                |
| 44-45 |  | Взаимодействие двух игроков                                                                                  | 2 |                                                             | Техника торможения плугом                                  |
| 46-47 |  | Игровые задания                                                                                              | 2 | Уметь применять в игре защитные действия                    | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью         |
| 48    |  | Развитие кондиционных и координационных способностей.                                                        | 1 | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.                       | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью            |
| 49    |  | <b>III четверть</b><br><b>Лыжная подготовка</b><br><b>Лыжные ходы</b><br><br>СУ. Основы теоретических знаний | 1 | Фронтальный опрос                                           | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. |
| 50    |  | Одновременных душажный ход                                                                                   | 1 | Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода | Лыжные гонки.                                              |
| 51    |  | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода                                                     | 1 | Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                |
| 52    |  | Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад                                                | 1 |                                                             | Прием и передача мяча.                                     |
| 53    |  | Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°                           | 1 |                                                             | Нижняя подача мяча.                                        |
| 54    |  | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».                                                                | 1 | Владение техникой выполнения подъема елочкой                | Нападающий удар (н/у.).                                    |
| 55    |  | Техника торможения плугом                                                                                    | 1 |                                                             | Развитие координационных способностей.                     |
| 56    |  | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью                                                           | 1 |                                                             | Преодоление препятствий                                    |
| 57    |  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью                                                              | 1 |                                                             | Развитие выносливости.                                     |
| 58-60 |  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.                                                   | 3 |                                                             | Переменный бег                                             |
| 61    |  | Подвижные игры на свежем воздухе                                                                             | 1 |                                                             | Кроссовая подготовка                                       |

|        |  |                                                                                                  |   |                                                                         |                                                                              |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 62     |  | Лыжные гонки.                                                                                    | 1 |                                                                         | Развитие силовой выносливости                                                |
| 63 -64 |  | <b>Волейбол</b><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки.                                   | 2 | Дозировка индивидуальная                                                | Развитие скоростных способностей.                                            |
| 65 -67 |  | Прием и передача мяча.                                                                           | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Высокий старт                                                                |
| 68- 70 |  | Нижняя подача мяча.                                                                              | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | Развитие скоростных способностей.                                            |
| 71 -73 |  | Нападающий удар (н/у.).                                                                          | 3 | Уметь демонстрировать технику.                                          | Развитие скоростной выносливости<br>Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 74-75  |  | Развитие координационных способностей.                                                           | 2 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                             |
| 76- 78 |  | Тактика игры.                                                                                    | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Уметь демонстрировать финальное усилие.                                      |
| 79- 80 |  | <b>IV четверть</b><br><b>Легкая атлетика</b><br><b>Длительный бег</b><br>Преодоление препятствий | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                               | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                        |
| 81-82  |  | Развитие выносливости.                                                                           | 2 | Корректировка техники бега                                              | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     |
| 83-84  |  | Переменный бег                                                                                   | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                               | Развитие силовых способностей и прыгучести                                   |
| 85-86  |  | Кроссовая подготовка                                                                             | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                               | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     |
| 87     |  | Развитие силовой выносливости                                                                    | 1 | Тестирование бега на 1000 метров.                                       | Развитие силовых способностей и прыгучести                                   |
| 88     |  | Гладкий бег                                                                                      | 1 | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                      | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     |

|             |  |                                                                                  |   |                                                                               |                                               |
|-------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 89-90       |  | <b>Спринтерский бег</b><br>Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | 2 | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на<br>короткие дистанции     | Развитие силовых способностей и<br>прыгучести |
| 91 -92      |  | Высокий старт                                                                    | 2 | Уметь демонстрировать<br>технику низкого старта                               | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 93 -94      |  | Финальное усилие. Эстафеты.                                                      | 2 | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие в<br>эстафетном беге.               | Развитие силовых способностей и<br>прыгучести |
| 95          |  | Развитие скоростных способностей.                                                | 1 |                                                                               | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 96          |  | Развитие скоростной выносливости                                                 | 1 | Уметь демонстрировать<br>физические кондиции<br>(скоростную<br>выносливость). | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 97-98       |  | <b>Метание</b><br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                    | 2 | Уметь демонстрировать<br>отведение руки для замаха.                           | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 99          |  | Метание мяча на дальность.                                                       | 1 | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие.                                    | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 100         |  | Метание мяча на дальность.                                                       | 1 | Уметь демонстрировать<br>технику в целом.                                     | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 101-<br>102 |  | <b>Прыжки</b><br>Развитие силовых способностей и<br>прыгучести                   | 2 | Уметь демонстрировать<br>технику прыжка в длину с<br>места.                   | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |

## **Контрольно- измерительные материалы (см. приложение №2)**

### **Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.**

#### **Цели:**

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### **Основные умения и навыки:**

##### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятия физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 6 классов – 3 часа в неделю.

| №<br>урока | Дата | Тема<br>Урока                                                            | Кол-во<br>часов | Планируемые результаты                          | Коррекционные задачи.               |
|------------|------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
|            |      |                                                                          |                 |                                                 |                                     |
| 1.         |      | <b>1 четверть</b><br><b>Основы знаний</b><br>Инструктаж по охране труда. | 1               | Знать требования<br>инструкций.<br>Устный опрос | Высокий старт<br>Развитие ловкости. |
| 2-3        |      | <b>Легкая атлетика</b>                                                   | 2               | Уметь демонстрировать                           | Развитие скоростных способностей.   |

|        |  |                                                                                  |   |                                                                               |                                                                                                     |
|--------|--|----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |  | <b>Спринтерский бег</b><br>Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон |   | Стартовый разгон в беге на<br>короткие дистанции                              |                                                                                                     |
| 4-5    |  | Высокий старт                                                                    | 2 | Уметь демонстрировать<br>технику низкого старта                               | Развитие скоростной выносливости<br>Финальное усилие. Эстафеты<br>Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6-7    |  | Финальное усилие. Эстафеты.                                                      | 2 | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие в беге.                             | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                                                         |
| 8      |  | Развитие скоростных способностей.                                                | 1 |                                                                               | Метание мяча на дальность.                                                                          |
| 9-10   |  | Развитие скоростной выносливости                                                 | 2 | Уметь демонстрировать<br>физические кондиции<br>(скоростную<br>выносливость). | Развитие силовых способностей и<br>прыгучести.                                                      |
| 11     |  | <b>Метание</b><br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                    | 1 | Уметь демонстрировать<br>отведение руки для замаха.                           | Развитие выносливости.                                                                              |
| 12     |  | Метание мяча на дальность.                                                       | 1 | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие.                                    | Развитие силовой выносливости                                                                       |
| 13     |  | Метание мяча на дальность.                                                       | 1 | Уметь демонстрировать<br>технику в целом.                                     | Преодоление препятствий                                                                             |
| 14 -15 |  | <b>Прыжки</b><br>Развитие силовых способностей и<br>прыгучести.                  | 2 | Уметь демонстрировать<br>технику прыжка в длину с<br>места.                   | Переменный бег                                                                                      |
| 16     |  | Прыжок в длину с разбега.                                                        | 1 |                                                                               | Гладкий бег                                                                                         |
| 17     |  | Прыжок в длину с разбега.                                                        | 1 | Уметь выполнять прыжок в<br>длину с разбега.                                  | Кроссовая подготовка                                                                                |
| 18 -19 |  | <b>Длительный бег</b><br>Развитие выносливости.                                  | 2 | Корректировка техники<br>бега                                                 | Стойки и передвижения, повороты,<br>остановки.                                                      |
| 20     |  | Развитие силовой выносливости                                                    | 1 | Тестирование бега на 1000<br>метров.                                          | Ловля и передача мяча.                                                                              |

|        |  |                                                                                           |   |                                                                                                                    |                                                                 |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 21-22  |  | Преодоление препятствий                                                                   | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Ведение мяча                                                    |
| 23 -24 |  | Переменный бег                                                                            | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Тактика свободного нападения                                    |
| 25     |  | Гладкий бег                                                                               | 1 | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                                                                 | Вырывание и выбивание мяча.                                     |
| 26 -27 |  | Кроссовая подготовка                                                                      | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Нападение быстрым прорывом.                                     |
| 28 -29 |  | <b>II четверть</b><br><b>Баскетбол</b><br><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Взаимодействие двух игроков                                     |
| 30 -32 |  | Ловля и передача мяча.                                                                    | 3 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча                                                                   | Игровые задания<br>Развитие скоростно-силовых способностей.     |
| 33-35  |  | Ведение мяча                                                                              | 3 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.                                                                  | СУ. Основы теоретических знаний                                 |
| 36- 37 |  | Бросок мяча                                                                               | 2 |                                                                                                                    | Одновременных двушажный ход                                     |
| 38-39  |  | Тактика свободного нападения                                                              | 2 | Корректировка техники ведения мяча.                                                                                | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода        |
| 40-41  |  | Вырывание и выбивание мяча.                                                               | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении.                                                                           | Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад |
| 42 -43 |  | Нападение быстрым прорывом.                                                               | 2 |                                                                                                                    | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».                   |
| 44-45  |  | Взаимодействие двух игроков                                                               | 2 |                                                                                                                    | Техника торможения плугом                                       |
| 46-47  |  | Игровые задания                                                                           | 2 | Уметь применять в игре защитные действия                                                                           | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью              |
| 48     |  | Развитие кондиционных и координационных способностей.                                     | 1 | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.                                                                              | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью                 |
| 49     |  | <b>III четверть</b><br><b>Лыжная подготовка</b><br><b>Лыжные ходы</b>                     | 1 | Фронтальный опрос                                                                                                  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.      |

|        |  |                                                                                    |   |                                                                         |                                             |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|        |  | СУ. Основы теоретических знаний                                                    |   |                                                                         |                                             |
| 50     |  | Одновременных душажный ход                                                         | 1 | Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода             | Лыжные гонки.                               |
| 51     |  | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода                           | 1 | Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода             | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 52     |  | Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад                      | 1 |                                                                         | Прием и передача мяча.                      |
| 53     |  | Техника спуска со склона до 45' в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45' | 1 |                                                                         | Нижняя подача мяча.                         |
| 54     |  | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».                                      | 1 | Владение техникой выполнения подъема елочкой                            | Нападающий удар (н/у.).                     |
| 55     |  | Техника торможения плугом                                                          | 1 |                                                                         | Развитие координационных способностей.      |
| 56     |  | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью                                 | 1 |                                                                         | Преодоление препятствий                     |
| 57     |  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью                                    | 1 |                                                                         | Развитие выносливости.                      |
| 58-60  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.                         | 3 |                                                                         | Переменный бег                              |
| 61     |  | Подвижные игры на свежем воздухе                                                   | 1 |                                                                         | Кроссовая подготовка                        |
| 62     |  | Лыжные гонки.                                                                      | 1 |                                                                         | Развитие силовой выносливости               |
| 63 -64 |  | <b>Волейбол</b><br><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки.                 | 2 | Дозировка индивидуальная                                                | Развитие скоростных способностей.           |
| 65 -67 |  | Прием и передача мяча.                                                             | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Высокий старт                               |
| 68- 70 |  | Нижняя подача мяча.                                                                | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | Развитие скоростных способностей.           |

|        |  |                                                                                                  |   |                                                                     |                                                                              |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 71 -73 |  | Нападающий удар (н/у.).                                                                          | 3 | Уметь демонстрировать технику.                                      | Развитие скоростной выносливости<br>Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 74-75  |  | Развитие координационных способностей.                                                           | 2 | Корректировка техники выполнения упражнений                         | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                             |
| 76- 78 |  | Тактика игры.                                                                                    | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений                         | Уметь демонстрировать финальное усилие.                                      |
| 79- 80 |  | <b>IV четверть</b><br><i>Легкая атлетика</i><br><b>Длительный бег</b><br>Преодоление препятствий | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                        |
| 81-82  |  | Развитие выносливости.                                                                           | 2 | Корректировка техники бега                                          | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     |
| 83-84  |  | Переменный бег                                                                                   | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Развитие силовых способностей и прыгучести                                   |
| 85-86  |  | Кроссовая подготовка                                                                             | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     |
| 87     |  | Развитие силовой выносливости                                                                    | 1 | Тестирование бега на 1000 метров.                                   | Развитие силовых способностей и прыгучести                                   |
| 88     |  | Гладкий бег                                                                                      | 1 | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                  | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     |
| 89-90  |  | <b>Спринтерский бег</b><br><br>Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон             | 2 | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие силовых способностей и прыгучести                                   |
| 91 -92 |  | Высокий старт                                                                                    | 2 | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     |
| 93 -94 |  | Финальное усилие. Эстафеты.                                                                      | 2 | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.           | Развитие силовых способностей и прыгучести                                   |
| 95     |  | Развитие скоростных способностей.                                                                | 1 |                                                                     | Развитие скоростно-силовых                                                   |

|         |  |                                                                 |   |                                                                      |                                          |
|---------|--|-----------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|         |  |                                                                 |   |                                                                      | способностей.                            |
| 96      |  | Развитие скоростной выносливости                                | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 97-98   |  | <b>Метание</b><br><br>Развитие скоростно-силовых способностей.  | 2 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 99      |  | Метание мяча на дальность.                                      | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 100     |  | Метание мяча на дальность.                                      | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом.                               | Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 101-102 |  | <b>Прыжки</b><br><br>Развитие силовых способностей и прыгучести | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                | Развитие скоростно-силовых способностей. |

## Контрольно- измерительные материалы (см. приложение №2)

### Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

#### Цели:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Основные умения и навыки:**

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 7 классов – 3 часа в неделю.**

| № урока | Дата | Тема Урока                                                                                                                   | Кол-во часов | Планируемые результаты                                                    | Коррекционные задачи.                                                                               |
|---------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |      |                                                                                                                              |              |                                                                           |                                                                                                     |
| 1.      |      | <b><i>I четверть</i></b><br><b><i>Основы знаний</i></b><br>Инструктаж по охране труда.                                       | 1            | Знать требования инструкций.<br>Устный опрос                              | Высокий старт<br>Развитие ловкости.                                                                 |
| 2-3     |      | <b><i>Легкая атлетика</i></b><br><b><i>Спринтерский бег</i></b><br><br>Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | 2            | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на<br>короткие дистанции | Развитие скоростных способностей.                                                                   |
| 4-5     |      | Высокий старт                                                                                                                | 2            | Уметь демонстрировать<br>технику низкого старта                           | Развитие скоростной выносливости<br>Финальное усилие. Эстафеты<br>Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6-7     |      | Финальное усилие. Эстафеты.                                                                                                  | 2            | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие в беге.                         | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                                                         |
| 8       |      | Развитие скоростных способностей.                                                                                            | 1            |                                                                           | Метание мяча на дальность.                                                                          |
| 9-10    |      | Развитие скоростной выносливости                                                                                             | 2            | Уметь демонстрировать<br>физические кондиции<br>(скоростную               | Развитие силовых способностей и<br>прыгучести.                                                      |

|        |  |                                                                                           |   |                                                                                               |                                             |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|        |  |                                                                                           |   | выносливость).                                                                                |                                             |
| 11     |  | <b>Метание</b><br>Развитие скоростно-силовых способностей.                                | 1 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                                              | Развитие выносливости.                      |
| 12     |  | Метание мяча на дальность.                                                                | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие.                                                       | Развитие силовой выносливости               |
| 13     |  | Метание мяча на дальность.                                                                | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом.                                                        | Преодоление препятствий                     |
| 14 -15 |  | <b>Прыжки</b><br>Развитие силовых способностей и прыгучести.                              | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                                         | Переменный бег                              |
| 16     |  | Прыжок в длину с разбега.                                                                 | 1 |                                                                                               | Гладкий бег                                 |
| 17     |  | Прыжок в длину с разбега.                                                                 | 1 | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                                                     | Кроссовая подготовка                        |
| 18 -19 |  | <b>Длительный бег</b><br>Развитие выносливости.                                           | 2 | Корректировка техники бега                                                                    | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 20     |  | Развитие силовой выносливости                                                             | 1 | Тестирование бега на 1000 метров.                                                             | Ловля и передача мяча.                      |
| 21-22  |  | Преодоление препятствий                                                                   | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                     | Ведение мяча                                |
| 23 -24 |  | Переменный бег                                                                            | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                     | Тактика свободного нападения                |
| 25     |  | Гладкий бег                                                                               | 1 | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                                            | Вырывание и выбивание мяча.                 |
| 26 -27 |  | Кроссовая подготовка                                                                      | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                     | Нападение быстрым прорывом.                 |
| 28 -29 |  | <b>II четверть</b><br><b>Баскетбол</b><br><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, | Взаимодействие двух игроков                 |

|        |  |                                                                                                              |   |                                                             |                                                                 |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|        |  |                                                                                                              |   | остановка, повороты)                                        |                                                                 |
| 30 -32 |  | Ловля и передача мяча.                                                                                       | 3 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча            | Игровые задания<br>Развитие скоростно-силовых способностей.     |
| 33-35  |  | Ведение мяча                                                                                                 | 3 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.           | СУ. Основы теоретических знаний                                 |
| 36- 37 |  | Бросок мяча                                                                                                  | 2 |                                                             | Одновременных двушажный ход                                     |
| 38-39  |  | Тактика свободного нападения                                                                                 | 2 | Корректировка техники ведения мяча.                         | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода        |
| 40-41  |  | Вырывание и выбивание мяча.                                                                                  | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении.                    | Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад |
| 42 -43 |  | Нападение быстрым прорывом.                                                                                  | 2 |                                                             | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».                   |
| 44-45  |  | Взаимодействие двух игроков                                                                                  | 2 |                                                             | Техника торможения плугом                                       |
| 46-47  |  | Игровые задания                                                                                              | 2 | Уметь применять в игре защитные действия                    | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью              |
| 48     |  | Развитие кондиционных и координационных способностей.                                                        | 1 | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.                       | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью                 |
| 49     |  | <b>III четверть</b><br><b>Лыжная подготовка</b><br><b>Лыжные ходы</b><br><br>СУ. Основы теоретических знаний | 1 | Фронтальный опрос                                           | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.      |
| 50     |  | Одновременных двушажный ход                                                                                  | 1 | Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода | Лыжные гонки.                                                   |
| 51     |  | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода                                                     | 1 | Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                     |
| 52     |  | Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад                                              | 1 |                                                             | Прием и передача мяча.                                          |
| 53     |  | Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°                           | 1 |                                                             | Нижняя подача мяча.                                             |

|        |  |                                                                                                  |   |                                                                         |                                                                              |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 54     |  | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».                                                    | 1 | Владение техникой выполнения подъема елочкой                            | Нападающий удар (н/у.).                                                      |
| 55     |  | Техника торможения плугом                                                                        | 1 |                                                                         | Развитие координационных способностей.                                       |
| 56     |  | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью                                               | 1 |                                                                         | Преодоление препятствий                                                      |
| 57     |  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью                                                  | 1 |                                                                         | Развитие выносливости.                                                       |
| 58-60  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.                                       | 3 |                                                                         | Переменный бег                                                               |
| 61     |  | Подвижные игры на свежем воздухе                                                                 | 1 |                                                                         | Кроссовая подготовка                                                         |
| 62     |  | Лыжные гонки.                                                                                    | 1 |                                                                         | Развитие силовой выносливости                                                |
| 63 -64 |  | <b>Волейбол</b><br><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки.                               | 2 | Дозировка индивидуальная                                                | Развитие скоростных способностей.                                            |
| 65 -67 |  | Прием и передача мяча.                                                                           | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Высокий старт                                                                |
| 68- 70 |  | Нижняя подача мяча.                                                                              | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | Развитие скоростных способностей.                                            |
| 71 -73 |  | Нападающий удар (н/у.).                                                                          | 3 | Уметь демонстрировать технику.                                          | Развитие скоростной выносливости<br>Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 74-75  |  | Развитие координационных способностей.                                                           | 2 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                             |
| 76- 78 |  | Тактика игры.                                                                                    | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Уметь демонстрировать финальное усилие.                                      |
| 79- 80 |  | <b>IV четверть</b><br><b>Легкая атлетика</b><br><b>Длительный бег</b><br>Преодоление препятствий | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                               | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                        |
| 81-82  |  | Развитие выносливости.                                                                           | 2 | Корректировка техники                                                   |                                                                              |

|        |  |                                                                                  |   |                                                                      |                                            |
|--------|--|----------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|        |  |                                                                                  |   | бега                                                                 | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 83-84  |  | Переменный бег                                                                   | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                            | Развитие силовых способностей и прыгучести |
| 85-86  |  | Кроссовая подготовка                                                             | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                            | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 87     |  | Развитие силовой выносливости                                                    | 1 | Тестирование бега на 1000 метров.                                    | Развитие силовых способностей и прыгучести |
| 88     |  | Гладкий бег                                                                      | 1 | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                   | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 89-90  |  | <b>Спринтерский бег</b><br>Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | 2 | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции  | Развитие силовых способностей и прыгучести |
| 91 -92 |  | Высокий старт                                                                    | 2 | Уметь демонстрировать технику низкого старта                         | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 93 -94 |  | Финальное усилие. Эстафеты.                                                      | 2 | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.            | Развитие силовых способностей и прыгучести |
| 95     |  | Развитие скоростных способностей.                                                | 1 |                                                                      | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 96     |  | Развитие скоростной выносливости                                                 | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 97-98  |  | <b>Метание</b><br>Развитие скоростно-силовых способностей.                       | 2 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 99     |  | Метание мяча на дальность.                                                       | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 100    |  | Метание мяча на дальность.                                                       | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом.                               | Развитие скоростно-силовых способностей.   |

|         |  |                                                             |   |                                                       |                                          |
|---------|--|-------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 101-102 |  | <b>Прыжки</b><br>Развитие силовых способностей и прыгучести | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Развитие скоростно-силовых способностей. |
|---------|--|-------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------|------------------------------------------|

## **Контрольно- измерительные материалы (см. приложение №2)**

### **Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.**

#### **Цели:**

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

#### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### **Основные умения и навыки:**

##### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 3 часа в неделю.**

| №<br>урока | Дата | Тема<br>Урока                                                                                                                | Кол-во<br>часов | Планируемые результаты                                                        | Коррекционные задачи.                                                                               |
|------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |      |                                                                                                                              |                 |                                                                               |                                                                                                     |
| 1.         |      | <b><i>I четверть</i></b><br><b><i>Основы знаний</i></b><br>Инструктаж по охране труда.                                       | 1               | Знать требования<br>инструкций.<br>Устный опрос                               | Высокий старт<br>Развитие ловкости.                                                                 |
| 2-3        |      | <b><i>Легкая атлетика</i></b><br><b><i>Спринтерский бег</i></b><br><br>Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | 2               | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на<br>короткие дистанции     | Развитие скоростных способностей.                                                                   |
| 4-5        |      | Высокий старт                                                                                                                | 2               | Уметь демонстрировать<br>технику низкого старта                               | Развитие скоростной выносливости<br>Финальное усилие. Эстафеты<br>Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6-7        |      | Финальное усилие. Эстафеты.                                                                                                  | 2               | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие в беге.                             | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                                                         |
| 8          |      | Развитие скоростных способностей.                                                                                            | 1               |                                                                               | Метание мяча на дальность.                                                                          |
| 9-10       |      | Развитие скоростной выносливости                                                                                             | 2               | Уметь демонстрировать<br>физические кондиции<br>(скоростную<br>выносливость). | Развитие силовых способностей и<br>прыгучести.                                                      |
| 11         |      | <b>Метание</b><br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                                                                | 1               | Уметь демонстрировать<br>отведение руки для замаха.                           | Развитие выносливости.                                                                              |
| 12         |      | Метание мяча на дальность.                                                                                                   | 1               | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие.                                    | Развитие силовой выносливости                                                                       |
| 13         |      | Метание мяча на дальность.                                                                                                   | 1               | Уметь демонстрировать<br>технику в целом.                                     | Преодоление препятствий                                                                             |
| 14 -15     |      | <b>Прыжки</b><br>Развитие силовых способностей и                                                                             | 2               | Уметь демонстрировать<br>технику прыжка в длину с                             | Переменный бег                                                                                      |

|        |  |                                                                                           |   |                                                                                                                    |                                                                 |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|        |  | прыгучести.                                                                               |   | места.                                                                                                             |                                                                 |
| 16     |  | Прыжок в длину с разбега.                                                                 | 1 |                                                                                                                    | Гладкий бег                                                     |
| 17     |  | Прыжок в длину с разбега.                                                                 | 1 | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                                                                          | Кроссовая подготовка                                            |
| 18 -19 |  | <b>Длительный бег</b><br>Развитие выносливости.                                           | 2 | Корректировка техники бега                                                                                         | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                     |
| 20     |  | Развитие силовой выносливости                                                             | 1 | Тестирование бега на 1000 метров.                                                                                  | Ловля и передача мяча.                                          |
| 21-22  |  | Преодоление препятствий                                                                   | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Ведение мяча                                                    |
| 23 -24 |  | Переменный бег                                                                            | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Тактика свободного нападения                                    |
| 25     |  | Гладкий бег                                                                               | 1 | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                                                                 | Вырывание и выбивание мяча.                                     |
| 26 -27 |  | Кроссовая подготовка                                                                      | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Нападение быстрым прорывом.                                     |
| 28 -29 |  | <b>II четверть</b><br><b>Баскетбол</b><br><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Взаимодействие двух игроков                                     |
| 30 -32 |  | Ловля и передача мяча.                                                                    | 3 | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча                                                                   | Игровые задания<br>Развитие скоростно-силовых способностей.     |
| 33-35  |  | Ведение мяча                                                                              | 3 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.                                                                  | СУ. Основы теоретических знаний                                 |
| 36- 37 |  | Бросок мяча                                                                               | 2 |                                                                                                                    | Одновременных двушажный ход                                     |
| 38-39  |  | Тактика свободного нападения                                                              | 2 | Корректировка техники ведения мяча.                                                                                | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода        |
| 40-41  |  | Вырывание и выбивание мяча.                                                               | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении.                                                                           | Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад |

|        |  |                                                                                                              |   |                                                             |                                                            |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 42 -43 |  | Нападение быстрым прорывом.                                                                                  | 2 |                                                             | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».              |
| 44-45  |  | Взаимодействие двух игроков                                                                                  | 2 |                                                             | Техника торможения плугом                                  |
| 46-47  |  | Игровые задания                                                                                              | 2 | Уметь применять в игре защитные действия                    | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью         |
| 48     |  | Развитие кондиционных и координационных способностей.                                                        | 1 | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.                       | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью            |
| 49     |  | <b>III четверть</b><br><b>Лыжная подготовка</b><br><b>Лыжные ходы</b><br><br>СУ. Основы теоретических знаний | 1 | Фронтальный опрос                                           | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов. |
| 50     |  | Одновременных двухшажный ход                                                                                 | 1 | Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода | Лыжные гонки.                                              |
| 51     |  | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода                                                     | 1 | Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                |
| 52     |  | Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад                                                | 1 |                                                             | Прием и передача мяча.                                     |
| 53     |  | Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45°                           | 1 |                                                             | Нижняя подача мяча.                                        |
| 54     |  | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».                                                                | 1 | Владение техникой выполнения подъема елочкой                | Нападающий удар (н/у.).                                    |
| 55     |  | Техника торможения плугом                                                                                    | 1 |                                                             | Развитие координационных способностей.                     |
| 56     |  | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью                                                           | 1 |                                                             | Преодоление препятствий                                    |
| 57     |  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью                                                              | 1 |                                                             | Развитие выносливости.                                     |
| 58-60  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.                                                   | 3 |                                                             | Переменный бег                                             |

|        |  |                                                                                                  |   |                                                                         |                                                                              |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 61     |  | Подвижные игры на свежем воздухе                                                                 | 1 |                                                                         | Кроссовая подготовка                                                         |
| 62     |  | Лыжные гонки.                                                                                    | 1 |                                                                         | Развитие силовой выносливости                                                |
| 63 -64 |  | <b>Волейбол</b><br><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки.                               | 2 | Дозировка индивидуальная                                                | Развитие скоростных способностей.                                            |
| 65 -67 |  | Прием и передача мяча.                                                                           | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Высокий старт                                                                |
| 68- 70 |  | Нижняя подача мяча.                                                                              | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | Развитие скоростных способностей.                                            |
| 71 -73 |  | Нападающий удар (н/у.).                                                                          | 3 | Уметь демонстрировать технику.                                          | Развитие скоростной выносливости<br>Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 74-75  |  | Развитие координационных способностей.                                                           | 2 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                             |
| 76- 78 |  | Тактика игры.                                                                                    | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Уметь демонстрировать финальное усилие.                                      |
| 79- 80 |  | <b>IV четверть</b><br><b>Легкая атлетика</b><br><b>Длительный бег</b><br>Преодоление препятствий | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                               | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                        |
| 81-82  |  | Развитие выносливости.                                                                           | 2 | Корректировка техники бега                                              | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     |
| 83-84  |  | Переменный бег                                                                                   | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                               | Развитие силовых способностей и прыгучести                                   |
| 85-86  |  | Кроссовая подготовка                                                                             | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                               | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     |
| 87     |  | Развитие силовой выносливости                                                                    | 1 | Тестирование бега на 1000 метров.                                       | Развитие силовых способностей и прыгучести                                   |
| 88     |  | Гладкий бег                                                                                      | 1 | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                      | Развитие скоростно-силовых способностей.                                     |

|             |  |                                                                                  |   |                                                                               |                                               |
|-------------|--|----------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|             |  |                                                                                  |   |                                                                               |                                               |
| 89-90       |  | <b>Спринтерский бег</b><br>Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | 2 | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге на<br>короткие дистанции     | Развитие силовых способностей и<br>прыгучести |
| 91 -92      |  | Высокий старт                                                                    | 2 | Уметь демонстрировать<br>технику низкого старта                               | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 93 -94      |  | Финальное усилие. Эстафеты.                                                      | 2 | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие в<br>эстафетном беге.               | Развитие силовых способностей и<br>прыгучести |
| 95          |  | Развитие скоростных способностей.                                                | 1 |                                                                               | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 96          |  | Развитие скоростной выносливости                                                 | 1 | Уметь демонстрировать<br>физические кондиции<br>(скоростную<br>выносливость). | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 97-98       |  | <b>Метание</b><br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                    | 2 | Уметь демонстрировать<br>отведение руки для замаха.                           | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 99          |  | Метание мяча на дальность.                                                       | 1 | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие.                                    | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 100         |  | Метание мяча на дальность.                                                       | 1 | Уметь демонстрировать<br>технику в целом.                                     | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |
| 101-<br>102 |  | <b>Прыжки</b><br>Развитие силовых способностей и<br>прыгучести                   | 2 | Уметь демонстрировать<br>технику прыжка в длину с<br>места.                   | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.   |

**Контрольно- измерительные материалы (см. приложение №2)**

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.**

**Цели:**

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Основные умения и навыки:****Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
  - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
  - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
  - контролировать и регулировать функциональное состояние организма
- при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
  - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
  - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.



Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 3 часа в неделю.

| №<br>урок<br>а | Дата | Тема<br>Урока                                                                                                                | Кол-во<br>часов | Планируемые<br>результаты                                                     | Коррекционные задачи.                                                                               |
|----------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |      |                                                                                                                              |                 |                                                                               |                                                                                                     |
| 1.             |      | <b><i>I четверть</i></b><br><b><i>Основы знаний</i></b><br>Инструктаж по охране труда.                                       | 1               | Знать требования<br>инструкций.<br>Устный опрос                               | Высокий старт<br>Развитие ловкости.                                                                 |
| 2-3            |      | <b><i>Легкая атлетика</i></b><br><b><i>Спринтерский бег</i></b><br><br>Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон | 2               | Уметь демонстрировать<br>Стартовый разгон в беге<br>на короткие дистанции     | Развитие скоростных способностей.                                                                   |
| 4-5            |      | Высокий старт                                                                                                                | 2               | Уметь демонстрировать<br>технику низкого старта                               | Развитие скоростной выносливости<br>Финальное усилие. Эстафеты<br>Развитие быстроты, выносливости.. |
| 6-7            |      | Финальное усилие. Эстафеты.                                                                                                  | 2               | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие в беге.                             | Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                                                         |
| 8              |      | Развитие скоростных способностей.                                                                                            | 1               |                                                                               | Метание мяча на дальность.                                                                          |
| 9-10           |      | Развитие скоростной выносливости                                                                                             | 2               | Уметь демонстрировать<br>физические кондиции<br>(скоростную<br>выносливость). | Развитие силовых способностей и<br>прыгучести.                                                      |
| 11             |      | <b>Метание</b><br>Развитие скоростно-силовых<br>способностей.                                                                | 1               | Уметь демонстрировать<br>отведение руки для<br>замаха.                        | Развитие выносливости.                                                                              |
| 12             |      | Метание мяча на дальность.                                                                                                   | 1               | Уметь демонстрировать<br>финальное усилие.                                    | Развитие силовой выносливости                                                                       |
| 13             |      | Метание мяча на дальность.                                                                                                   | 1               | Уметь демонстрировать                                                         | Преодоление препятствий                                                                             |

|        |  |                                                                                           |   |                                                                                                                    |                                             |
|--------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|        |  |                                                                                           |   | технику в целом.                                                                                                   |                                             |
| 14 -15 |  | <b>Прыжки</b><br>Развитие силовых способностей и прыгучести.                              | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                                                              | Переменный бег                              |
| 16     |  | Прыжок в длину с разбега.                                                                 | 1 |                                                                                                                    | Гладкий бег                                 |
| 17     |  | Прыжок в длину с разбега.                                                                 | 1 | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.                                                                          | Кроссовая подготовка                        |
| 18 -19 |  | <b>Длительный бег</b><br>Развитие выносливости.                                           | 2 | Корректировка техники бега                                                                                         | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |
| 20     |  | Развитие силовой выносливости                                                             | 1 | Тестирование бега на 1000 метров.                                                                                  | Ловля и передача мяча.                      |
| 21-22  |  | Преодоление препятствий                                                                   | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Ведение мяча                                |
| 23 -24 |  | Переменный бег                                                                            | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Тактика свободного нападения                |
| 25     |  | Гладкий бег                                                                               | 1 | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                                                                 | Вырывание и выбивание мяча.                 |
| 26 -27 |  | Кроссовая подготовка                                                                      | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                                                                          | Нападение быстрым прорывом.                 |
| 28 -29 |  | <b>II четверть</b><br><b>Баскетбол</b><br><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Взаимодействие двух игроков                 |
| 30 -32 |  | Ловля и передача мяча.                                                                    | 3 | Уметь выполнять                                                                                                    | Игровые задания                             |

|        |  |                                                                                                              |   |                                                             |                                                               |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|        |  |                                                                                                              |   | различные варианты передачи мяча                            | Развитие скоростно-силовых способностей.                      |
| 33-35  |  | Ведение мяча                                                                                                 | 3 | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.           | СУ. Основы теоретических знаний                               |
| 36- 37 |  | Бросок мяча                                                                                                  | 2 |                                                             | Одновременных двушажный ход                                   |
| 38-39  |  | Тактика свободного нападения                                                                                 | 2 | Корректировка техники ведения мяча.                         | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода      |
| 40-41  |  | Вырывание и выбивание мяча.                                                                                  | 2 | Уметь выполнять ведение мяча в движении.                    | Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад |
| 42 -43 |  | Нападение быстрым прорывом.                                                                                  | 2 |                                                             | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».                 |
| 44-45  |  | Взаимодействие двух игроков                                                                                  | 2 |                                                             | Техника торможения плугом                                     |
| 46-47  |  | Игровые задания                                                                                              | 2 | Уметь применять в игре защитные действия                    | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью            |
| 48     |  | Развитие кондиционных и координационных способностей.                                                        | 1 | Уметь владеть мячом в игре баскетбол.                       | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью               |
| 49     |  | <b>III четверть</b><br><b>Лыжная подготовка</b><br><b>Лыжные ходы</b><br><br>СУ. Основы теоретических знаний | 1 | Фронтальный опрос                                           | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.    |
| 50     |  | Одновременных двушажный ход                                                                                  | 1 | Владение техникой выполнения попеременного двухшажного хода | Лыжные гонки.                                                 |
| 51     |  | Совершенствование техники бесшажного одновременного хода                                                     | 1 | Владение техникой выполнения одновременного бесшажного хода | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                   |

|        |  |                                                                                    |   |                                                                         |                                        |
|--------|--|------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 52     |  | Поворот махом на месте через лыжню вперед и через лыжню назад                      | 1 | Владение техникой выполнения подъема елочкой                            | Прием и передача мяча.                 |
| 53     |  | Техника спуска со склона до 45° в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45° | 1 | Владение техникой выполнения подъема елочкой                            | Нижняя подача мяча.                    |
| 54     |  | Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».                                      | 1 | Владение техникой выполнения подъема елочкой                            | Нападающий удар (н/у.).                |
| 55     |  | Техника торможения плугом                                                          | 1 | Владение техникой выполнения торможения плугом                          | Развитие координационных способностей. |
| 56     |  | Прохождение дистанции до 2 км со средней скоростью                                 | 1 |                                                                         | Преодоление препятствий                |
| 57     |  | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью                                    | 1 |                                                                         | Развитие выносливости.                 |
| 58-60  |  | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов.                         | 3 |                                                                         | Переменный бег                         |
| 61     |  | Подвижные игры на свежем воздухе                                                   | 1 |                                                                         | Кроссовая подготовка                   |
| 62     |  | Лыжные гонки.                                                                      | 1 |                                                                         | Развитие силовой выносливости          |
| 63 -64 |  | <b>Волейбол</b><br><br>Стойки и передвижения, повороты, остановки.                 | 2 | Дозировка индивидуальная                                                | Развитие скоростных способностей.      |
| 65 -67 |  | Прием и передача мяча.                                                             | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений                             | Высокий старт                          |
| 68- 70 |  | Нижняя подача мяча.                                                                | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений<br>Дозировка индивидуальная | Развитие скоростных способностей.      |
| 71 -73 |  | Нападающий удар (н/у.).                                                            | 3 | Уметь демонстрировать                                                   | Развитие скоростной выносливости       |

|        |  |                                                                                                  |   |                                                                     |                                                       |
|--------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|        |  |                                                                                                  |   | технику.                                                            | Развитие скоростно-силовых способностей.              |
| 74-75  |  | Развитие координационных способностей.                                                           | 2 | Корректировка техники выполнения упражнений                         | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.      |
| 76- 78 |  | Тактика игры.                                                                                    | 3 | Корректировка техники выполнения упражнений                         | Уметь демонстрировать финальное усилие.               |
| 79- 80 |  | <b>IV четверть</b><br><i>Легкая атлетика</i><br><b>Длительный бег</b><br>Преодоление препятствий | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |
| 81-82  |  | Развитие выносливости.                                                                           | 2 | Корректировка техники бега                                          | Развитие скоростно-силовых способностей.              |
| 83-84  |  | Переменный бег                                                                                   | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Развитие силовых способностей и прыгучести            |
| 85-86  |  | Кроссовая подготовка                                                                             | 2 | Уметь демонстрировать физические кондиции                           | Развитие скоростно-силовых способностей.              |
| 87     |  | Развитие силовой выносливости                                                                    | 1 | Тестирование бега на 1000 метров.                                   | Развитие силовых способностей и прыгучести            |
| 88     |  | Гладкий бег                                                                                      | 1 | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.                  | Развитие скоростно-силовых способностей.              |
| 89-90  |  | <b>Спринтерский бег</b><br><br>Развитие скоростных способностей.<br>Стартовый разгон             | 2 | Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Развитие силовых способностей и прыгучести            |
| 91 -92 |  | Высокий старт                                                                                    | 2 | Уметь демонстрировать технику низкого старта                        | Развитие скоростно-силовых способностей.              |

|         |  |                                                             |   |                                                                      |                                            |
|---------|--|-------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 93 -94  |  | Финальное усилие. Эстафеты.                                 | 2 | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.            | Развитие силовых способностей и прыгучести |
| 95      |  | Развитие скоростных способностей.                           | 1 |                                                                      | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 96      |  | Развитие скоростной выносливости                            | 1 | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 97-98   |  | <b>Метание</b><br>Развитие скоростно-силовых способностей.  | 2 | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.                     | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 99      |  | Метание мяча на дальность.                                  | 1 | Уметь демонстрировать финальное усилие.                              | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 100     |  | Метание мяча на дальность.                                  | 1 | Уметь демонстрировать технику в целом.                               | Развитие скоростно-силовых способностей.   |
| 101-102 |  | <b>Прыжки</b><br>Развитие силовых способностей и прыгучести | 2 | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.                | Развитие скоростно-силовых способностей.   |

## Контрольно- измерительные материалы (см. приложение №2)

## Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

### Цели:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

#### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа

#### **Уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, и лёгко атлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и *повседневной жизни*
- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг.

## Приложение №1.

### Перечень учебно-методического обеспечения

| № | Спортивный инвентарь, оборудование | количество |
|---|------------------------------------|------------|
| 1 | Мячи волейбольные                  | 10 шт.     |
| 2 | Мячи баскетбольные                 | 15 шт.     |
| 3 | Мячи набивные                      | 10 шт.     |
| 4 | Мячи футбольные                    | 3 шт.      |
| 5 | Скакалки                           | 10 шт.     |

|    |                             |            |
|----|-----------------------------|------------|
| 6  | Лыжи на ботинках            | 30 пар     |
| 7  | Лыжи на мягких креплениях   | 30 пар     |
| 8  | Лыжные ботинки              | 30 пар     |
| 9  | Маты                        | 2 шт.      |
| 10 | Гранаты                     | 8 шт.      |
| 11 | Мячи для метания            | 3 шт.      |
| 12 | Щиты и кольца баскетбольные | 2 шт.      |
| 13 | Стенка гимнастическая       | 6 пролётов |
| 14 | Гантели - 0,3 и 0,5 кг      | 6 шт.      |
| 15 | Волейбольная сетка          | 1 шт.      |
| 16 | Рулетка измерительная       | 1 шт.      |

**Приложение №2**

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 класса.**

**ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ, КОНТРОЛЬНЫХ И ДРУГИХ ВИДОВ РАБОТ**

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в протоколы:

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест) | Класс | Уровень    |         |            |             |         |         |
|----------|---------------------------|-------------------------------------|-------|------------|---------|------------|-------------|---------|---------|
|          |                           |                                     |       | Мальчики   |         |            | Девочки     |         |         |
|          |                           |                                     |       | Низкий     | Средний | Высокий    | Низкий      | Средний | Высокий |
| 1        | Скоростные                | Бег 30 м, с                         | 5     | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше  | 6,3-5,7 | 5,1 и   |
|          |                           |                                     | 6     | 6,0        | 5,8-5,4 | 4,9        | 6,3         | 6,2-5,5 | ниже    |
|          |                           |                                     | 7     | 5,9        | 5,6-5,2 | 4,8        | 6,2         | 6,0-5,4 | 5,0     |
|          |                           |                                     | 8     | 5,8        | 5,5-5,1 | 4,7        | 6,1         | 5,9-5,4 | 5,0     |
|          |                           |                                     | 9     | 5,5        | 5,3-4,9 | 4,5        | 6,0         | 5,8-5,3 | 4,9     |
| 2        | Координационные           | Челночный бег<br>3x10 м, с          | 5     | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и   |
|          |                           |                                     | 6     | 9,3        | 9,0-8,6 | 8,3        | 10,0        | 9,6-9,1 | ниже    |
|          |                           |                                     | 7     | 9,3        | 9,0-8,6 | 8,3        | 10,0        | 9,5-9,0 | 8,8     |
|          |                           |                                     | 8     | 9,0        | 8,7-8,3 | 8,0        | 9,9         | 9,4-9,0 | 8,7     |
|          |                           |                                     | 9     | 8,6        | 8,4-8,0 | 7,7        | 9,7         | 9,3-8,8 | 8,6     |
| 3        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжок в<br>длину с места,<br>см    | 5     | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже  | 150-175 | 185 и   |
|          |                           |                                     | 6     | 145        | 165-180 | 200        | 135         | 155-175 | выше    |
|          |                           |                                     | 7     | 150        | 170-190 | 205        | 140         | 160-180 | 190     |
|          |                           |                                     | 8     | 160        | 180-195 | 210        | 145         | 160-180 | 200     |

|   |              |                                                                                                                             |                       |                                            |                                                               |                                             |                                                |                                                                       |                                                        |
|---|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|   |              |                                                                                                                             | 9                     | 175                                        | 190-205                                                       | 220                                         | 155                                            | 165-185                                                               | 200<br>205                                             |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м                                                                                                           | 5<br>6<br>7<br>8<br>9 | 900 и менее<br>950<br>1000<br>1050<br>1100 | 1000-1100<br>1100-1200<br>1150-1250<br>1200-1300<br>1250-1350 | 1300 и выше<br>1350<br>1400<br>1450<br>1500 | 700 и ниже<br>750<br>800<br>850<br>900         | 850-<br>1000<br>900-<br>1050<br>950<br>1100<br>1000<br>1150<br>1050   | 1100 и<br>выше<br>1150<br>1200<br>1250<br>1300         |
| 5 | Гибкость     | Наклон вперед из положения сидя, см                                                                                         | 5<br>6<br>7<br>8<br>9 | 2 и ниже<br>2<br>2<br>3<br>4               | 6-8<br>6-8<br>5-7<br>7-9<br>8-10                              | 10 и выше<br>10<br>9<br>11<br>12            | 4 и ниже<br>5<br>6<br>7<br>7                   | 8-10<br>9-11<br>10-12<br>12-14<br>12-14                               | 15 и<br>выше<br>16<br>18<br>20<br>20                   |
| 6 | Силовые      | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) На низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки) | 5<br>6<br>7<br>8<br>9 | 1<br>1<br>1<br>2<br>3                      | 4-5<br>4- 6<br>5- 6<br>6- 7<br>7- 8                           | 6 и выше<br>7<br>8<br>9<br>10               | <br><br><br><br><br><br>4 и ниже<br>4<br>4 5 5 | <br><br><br><br><br><br>10- 14<br>11- 15<br>12- 15<br>13- 15<br>12-13 | <br><br><br><br><br><br>19 и<br>выше<br>20 19<br>17 16 |

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

- знания;
- техника владения двигательными умениями и навыками;
- владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- уровень физической подготовленности учащихся.

### **Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

| Оценка «5»                                                                                                    | Оценка «4»                                                     | Оценка «3»                                                                                                                                        | Оценка «2»                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| За ответ, в котором:                                                                                          | За тот же ответ, если:                                         | За ответ, в котором:                                                                                                                              | За непонимание и:              |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

### **Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

| Оценка «5»                          | Оценка «4»                                      | Оценка «3»                       | Оценка «2»                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|
| За выполнение, в котором:           | За тоже выполнение, если:                       | За выполнение, в котором:        | За выполнение, в котором:           |
| Движение или отдельные его элементы | При выполнении ученик действует так же, как и в | Двигательное действие в основном | Движение или отдельные его элементы |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

| Оценка «5»                                             | Оценка «4»                                         | Оценка «3»                           | Оценка «2»                  |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| Учащийся умеет:<br>- самостоятельно организовать место | Учащийся:<br>- организует место занятий в основном | Более половины видов самостоятельной | Учащийся не может выполнить |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                         |                                                                              |                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| занятий;<br>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;<br>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | самостоятельно, лишь с незначительной помощью;<br>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;<br>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | самостоятельно ни один из пунктов. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|

#### Уровень физической подготовленности учащихся

| Оценка «5»                                                                                                                                                                                                                          | Оценка «4»                                                                                        | Оценка «3»                                                                                    | Оценка «2»                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

|                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| минимума<br>содержания<br>обучения по<br>физической<br>культуре, и<br>высокому приросту<br>ученика в<br>показателях<br>физической<br>подготовленности<br>за определённый<br>период времени. |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.





