

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основании учебника «Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2014г.»

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

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

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

являются:

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности обучающихся;

развитие и совершенствование двигательных умения и навыков;

- Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.:
- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий

физической

культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и

физической

подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими

упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,

оздоровительных и

корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и

физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

Содержание программы

Программа по физкультуре для 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: **гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры.**

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных её разделах в соответствии с климатическими особенностями региона. Этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная подготовка» (для южных регионов) и содержания игр: хоккей на полу, настольный теннис.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5-9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребёнка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя-стоя, даются упражнения в исходных положениях лёжа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

В связи с затруднениями в пространственно - временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелазание - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват меча, на соизмерение полёта меча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы является раздел « **Игры** ». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как

внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать

его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26

6 класс

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;

- выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

физических упражнений.

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; *Обучающийся получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28

8 класс

Обучающийся научится:

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы,

демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно. *Обучающийся получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
--------------------------	------	------	------	------	------	------

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175

Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28

9 класс

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

Уровень подготовки обучающихся:

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

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

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	времени	-	-

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки *Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. *Значительные ошибки* - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание (разделы, темы)	Кол ичес твоч асов	Даты проведения		Материально- техническое оснащение	Универсальные учебные действия (УУД), проекты, ИКТ-компетенции, межпредметные понятия.
			план	факт		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15Ч				
1	Т.Б. на уроках л/а. Теория: «ИСТОРИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ					Соблюдают правила безопасного поведения на занятиях ФК, использовать знания и умения в практической деятельности. -проводить п/игру с бегом «Перебежки»; «Салки с мячом»
2	Техника спринтерского бега. Техника высокого старта от 10 до 15 м.					Демонстрируют технику высокого старта; -демонстрируют бег на спринтерскую дистанцию в парах;
3	Техника старт и старт. разгона, финиширование. Бег с ускорением от 30 – 40 м.					Демонстрируют технику старта; -самостоятельно проводят и указывают ошибки выполнения беговых упражнений; -применяют правила бега по дистанции;
4	Скоростной бег до 40 м. Правила бега по дистанции. Тесты общей физической подготовки (ОФП): бег 30 м.					-используют приемы силовой подготовки в наращивании скорости в беге; -знают свой уровень физической подготовки
5	Техника низкого старта в челночном беге 3 по 10м. Тесты ОФП:подъем спины из положения лежа за 30 сек.					Выполняют технику низкого старта; -проводят самостоятельно беговые упражнения на гибкость, прыгучесть, быстроту, силу, ловкость; -демонстрируют бег с изменением направления движения с заданиями («в парах», с предметами, с грузом);
6	Техника среднего и низкого старта на 30 и 60 м. Тесты ОФП: прыжок в					-знают свой уровень спортивной подготовки и

	длину с места					адекватно воспринимают оценку учителя
7	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель. Тесты ОФП: бег 60м.					Демонстрируют технику метания малого мяча способом «из – за плеча» с места в цель; -проводить комплекс упражнений на группы мышц спины, рук, плеч; -включать скоростно-силовые качества в метании, в игре;
8	Техника метания малого мяча способом «из – за плеча» с трёх шагов на дальность					-знают свой уровень физической подготовки в беге на 60м; -проводит п/и среди сверстников, соблюдая правила игры
9	Кросс до 15 минут. Тесты ОФП: челночный бег 3 по 10м.					совершенствовать технику дыхания в упражнениях разминки и в движении; -укреплять мышцы ног, живота, спины; -определить уровень физической подготовки в беге с изменением направления движения
10	Техника прыжков в длину с 7 – 9 шагов разбега: разбег, толчок, приземление.					Выполняют технику прыжка в шаге; -выполнять технику отталкивания и приземления; -демонстрировать технику прыжка в в длину с 7 – 9 шагов разбега;
11	Техника прыжков в длину с 7 – 9 шагов разбега. Многоскоки.					-выполнять скорость и силу в перемещении; -проводить комплексы упражнений на группы мышц спины, ног; демонстрировать технику спецбеговых упражнений
12	Техника встречной эстафеты на 30 м. Тесты ОФП: прыжки через скакалку за 1 мин.					Демонстрируют технику старта и старт. разгона; -используют физические качества скорость и силу в спец. беговых упражнениях;

						-демонстрируют технику передачи эстафетной палочки при встречном перемещении;
13	Техника круговой эстафеты на 300 м. Тесты ОФП: подтягивание на перекладине					-демонстрируют технику эстафетного бега;
14	Тестирование общей физической подготовки в беге 500 и 1000 м					-знают свой уровень физической подготовки в прыжках через скакалку за 1 мин;
15	Развитие скоростно-силовых качеств в эстафетном беге.					Демонстрируют технику старта и старт. разгона;
	Спортивные игры - ФУТБОЛ	10ч				-используют физические качества скорость и силу в спец. беговых упражнениях;
16	Т.Б. на уроках спортивных игр - футбол. Краткая характеристика вида спорта - футбол. Техника перемещений игрока.					Знают правила ТБ и соблюдают их на уроках ФК;
17	Овладение техникой владения мячом.					-знают игру футбол;
18	Перемещения. Освоение ударов по мячу и остановок мяча.					-выполняют способы перемещения по площадке;
19	Знания о ФК: «ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. ЗАРОЖДЕНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР ДРЕВНОСТИ».					-демонстрируют технику удара и остановки мяча
20	Техника игры: передача, остановка мяча ногой, набивание мяча до 15 р. Игра в футбол					-применяют физические качества в игровых упражнениях с мячом;
						-проводят комплекс упражнений на руки и ног
						Демонстрируют технику способов перемещения игрока;
						-применять в игровых упражнениях быстроту бега и точность движений в игре;
						-демонстрируют технику удара по мячу с места и остановки мяча;
						-проводят комплексы упражнений на мышцы

21	Техника ведения мяча, передачи, остановка и удары по воротам. Набивание мяча подъемом стопы.					голеностопа и рук Владеют техникой перемещения в игре футбол; -демонстрируют технику передачи мяча в игре футбол; -выполняют технику отбивания мяча партнеру после набрасывания «щечкой», подъемом стопы; -проводят комплекс упражнений на мышцы голеностопа и мышц верхнего плечевого пояса
22	Техника владения мячом и взаимодействие с игроком в передачах. Правила штрафного удара.					
23	Знания о ФК: «РОЛЬ ПЬЕРА ДЕ КУБЕРТЕНА В СТАНОВЛЕНИИ И РАЗВИТИИ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР СОВРЕМЕННОСТИ».					
24	Техника игры головой и грудью, остановка мяча. Игра в футбол					Демонстрируют технику ведения мяча; -выполняют технику остановки мяча;
25	Техника удара по высокому мячу в цель. Правила назначения углового удара.					-демонстрируют технику 11-метрового удара по воротам; -выполняют
26	Техника удара по высокому мячу в цель. Правила назначения углового удара.					технику набивания мяча подъемом стопы и коленом после набрасывания в парах Демонстрируют технику игры в мяч;
27	Техника приёмов игры в футбол: ногой, коленом, головой, набивание мяча.					-выполняют упражнения в парах; -выполняют технику удара по воротам после передачи; -знают правила назначения штрафного удара; -выполняют технику штрафного удара
28	Гимнастика с основами акробатики. Т.Б. на уроке гимнастики. Строевые упражнения и передвижения в строю.	12 ч.				Применяют правила ТБ на уроках гимнастики; -знают вид спорта – гимнастика; -демонстрируют повороты на внимание и способы перестроения в 2 и в 3 шеренги; -проводят комплекс упражнений на гибкость
29	Перестроения дроблением и					Демонстрируют технику перестроения из одной

	сведением от 2х до 8-ми колон.					колонны в 4-е и 8-мь;
30	Техника способов лазания по канату, гимн. лестнице. П/игра: «Наперегонки с мячом»					-проводят комплекс упражнений с обручем на гибкость;
31	Способы ФД: Подготовка к занятиям физической культурой					-ведут диалог в проведении п/игры технику лазания по канату, на гимнастической лестнице;
32	Техника кувырка вперед: перекаты в группировке, равновесия с выходом в упор присев.					-проводят комплекс упражнений на укрепление мышц рук;
33	Техника акробатических упраж-й: ст. на лопатках, «мост» из положения стоя, кувырок вперед и назад.					-проводят упражнения на координацию движений;
34	Техника вис согнувшись и прогнувшись, поднимание прямых ног в висе (юноши).					-используют диалог в организации и проведении п/игры
35	Комплекс упражнений с набивным мячом (до 3 кг).					Подготовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями;
36	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: отталкивание и приземление в					-выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях ФК-рой и своевременно их устранять;
						-отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку;
						Выполняют технику группировке и перекаты в группировке;
						-демонстрируют технику кувырка вперед из положения стоя, ноги врозь, упор присев;
						-проводят комплекс упражнений на гибкость с обручем
						Выполняют комплекс упражнений на мышцы групп спины, рук, ног;

	равновесии					-демонстрируют технику разгона и отталкивания; -демонстрируют технику приземления на снаряд «согнув ноги»; -демонстрируют технику соскок прогнувшись;
37	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: отталкивание и приземление в равновесии					-адекватно воспринимают оценку и знают параметры оценивания
38	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег, набегание на мост, приземление на снаряд, соскок прогнувшись					
39	Техника опорного прыжка через «козла» способом «согнув ноги»: разбег, набегание на мост, приземление на снаряд, соскок прогнувшись					Выполняют комплекс упражнений на мышцы групп спины, рук, ног; -демонстрируют технику разгона и отталкивания; -демонстрируют технику приземления на снаряд «согнув ноги»; -демонстрируют технику соскок прогнувшись; -адекватно воспринимают оценку и знают параметры оценивания
40	Техника опорного прыжка «ноги врозь»					
	Спортивные игры - волейбол .	16 ч.				

41	Инструктаж ТБ по волейболу. Стойки и передвижения в стойке волейболиста. Эстафеты, игровые упражнения					<p>Знают и соблюдают инструктаж ТБ по спортивным играм в спортивном зале;</p> <p>-знают и соблюдают правила игры;</p> <p>-выполняют упражнения на развитие мелкой моторики мышц рук и верхнего плечевого пояса.</p> <p>Выполняют технику приёма и передачи мяча с инструкцией;</p> <p>-знают правила игры</p> <p>Выполняют технику приёма и передачи мяча в парах;</p> <p>-знают правила игры и эстафет.</p> <p>Выполняют технику приёма и передачи мяча снизу с инструкцией.</p>
42	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.					<p>Выполняют технику подачи с инструкцией.</p> <p>Знают правила игры в волейбол.</p> <p>Умеют организовывать свои действия во время игры.</p> <p>Выполняют правильно технические действия;</p> <p>знают правила игры в волейбол и игровые комбинации.</p>
43	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. П/и «Летучий мяч»;					
44	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.					<p>Выполнять технику двигательных действий;</p> <p>- выполнять технику свободного нападения и игровых действий.</p>
45	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол					<p>Знают и соблюдают инструктаж ТБ по спортивным играм в спортивном зале;</p> <p>-знают и соблюдают правила игры;</p>

46	Терминология игры. Прямой нападающий удар.					-выполняют упражнения на развитие мелкой моторики мышц рук и верхнего плечевого пояса. Выполняют технику приёма и передачи мяча с инструкцией;
47	Техника прямого нападающего удара .Игра по упрощённым правилам.					-знают правила игры Выполняют технику приёма и передачи мяча в парах;
48	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом					-знают правила игры и эстафет.
49	Стойки и передвижения в стойке волейболиста. Эстафеты, игровые упражнения					Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,
50	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.					осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и у управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды правляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды
51	Приём и передача мяча двумя руками сверху над собой и вперёд. Встречные эстафеты.					
52	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.					
53	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч над сеткой». Игра в мини-волейбол					
54	Терминология игры. Прямой нападающий удар.					Знают и соблюдают инструктаж ТБ по спортивным играм в спортивном зале; -знают и соблюдают правила игры;

55	Техника прямого нападающего удара .Игра по упрощённым правилам.					-выполняют упражнения на развитие мелкой моторики мышц рук и верхнего плечевого пояса. Выполняют технику приёма и передачи мяча с инструкцией;
57	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом					-знают правила игры
58	Тактика свободного нападения. Игровые упражнения с мячом.					Выполняют технику приёма и передачи мяча в парах; -знают правила игры и эстафет.
	Спортивные игры – баскетбол.	16				
59	Стойка баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад.					Знают и соблюдают инструктаж ТБ на уроках спортивных игр – б/ол; -знают терминологию игры баскетбол;
60	Стойка баскетболиста с передвижением вправо, влево, вперед, назад.					-проводят комплекс упражнений с б/мячом; -выполняют спецбеговые упражнения в перемещении; -выполняют технику перемещений в защитной стойке;
61	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления движения					проводят комплекс упражнений с б/мячом; -выполняют спецбеговые упражнения в перемещении;
62	Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с изменением скорости и направления движения					-выполняют технику перемещений в защитной стойке; -знают нормативные показатели тестирования техники двигательных действий в игре баскетбол;
63	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча					-адекватно воспринимают оценку учит
64	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой сбоку, снизу, от плеча					Проводят комплекс упражнений с б/мячом;
65	Действия игроков в защите					-выполняют спецбеговые упражнения в перемещении;

66	Действия игроков в защите					-выполняют технику перемещений в защитной стойке; -знают правила назначения штрафного броска;
67	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча					-выполняют технику броска мяча со штрафной линии
68	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча					Проводят комплекс упражнений с б/мячом; -выполняют спецбеговые упражнения в перемещении; -выполняют технику перемещений в защитной стойке; -знают правила назначения штрафного броска; -выполняют технику броска мяча со штрафной линии
69	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча					
70	Броски мяча по кольцу одной рукой от головы и от плеча					
71	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4					
72	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4					
73	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4					
74	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4					
75	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4					
76	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол 3*3, 4*4					

	Легкая атлетика	20				Соблюдают технику безопасности на уроках л/а; -демонстрировать технику старта и стартового разгона;
77	Т.Б. на уроке л/атлетики. Техника ускорения на 10 и 15 м. ОПФ					-демонстрировать физические качества силы и быстроты в беговых упражнениях;
78	Бег с ускорением на 50 м. Правила финиширования.					-выполнять технику финиширования Демонстрируют технику старта;
79	Техника бега на 30 и 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.					-выполнять технику спринтерского бега на 50 м; -демонстрировать технику финиширования в беге;
80	Способы ФД: <i>Самонаблюдение и самоконтроль</i>					-демонстрировать физические качества силы и быстроты в беге и в игре;
81	Тестирование двигательных качеств в беге на 30 и 60 м.					Самостоятельно проводят комплекс ФУ на гибкость; -демонстрируют технику старта, разгона, финиширования;
88	Овладение техникой прыжка с места.					-ведут диалог в организации и проведении игры в футбол;
89	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега					Выявляют особенности в приросте показателей физического развития в течении учеб. года;
90	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега					-характеризовать величину нагрузки по показателю ЧСС; регистрировать (измерять) её разными способами
91	Техника челночного бега 3×10 м.					
92	Тестирование общей физической подготовки: прыжок в длину с места; бег 3 по 10 м.					Самостоятельно проводить комплекс упражнений на мышцы верхнего плечевого пояса;

93	Техника метания малого мяча в цель и на дальность					-демонстрировать технику метания малого мяча в цель и на дальность;
94	Техника метания малого мяча в цель и на дальность					-показывать в двигательных действиях скорость, точность движений;
95	Техника метания малого мяча в цель и на дальность					-выполнять упражнения на силу кистей рук;
96	Техника круговой эстафеты на 300 м.					-демонстрировать
97	Техника круговой эстафеты на 300 м.					Проводят самостоятельную физкультурную деятельность (ФД) по составлению и проведению подводящих упражнений техники владения передачи эстафеты в круговой эстафете;
98	Техника круговой эстафеты на 300 м.					-знают параметры оценки и адекватно воспринимают оценочную деятельность учителя;
99	Техника равномерного бега до 10-15 минут.					-выполняют технику передачи эстафетной палочки;
100	Техника равномерного бега до 10-15 минут.					-выполняют технику старта, разгона и финиширования на дистанции
101	Техника равномерного бега до 10-15 минут.					Самостоятельно проводить разминку на гибкость;
102	Тесты ОФП: бег на 1000 м. Развитие специальной выносливости					-самостоятельно проводить беговые упражнения на мышцы рук и ног;
						-демонстрировать технику старта и стартового разгона;
						-демонстрировать физические качества выносливости и скорости по дистанции;
						-самостоятельно
						Самостоятельно проводить разминку на гибкость;
						-самостоятельно проводить беговые упражнения на мышцы рук и ног;
						-демонстрировать технику старта и стартового разгона;
						-демонстрировать физические качества выносливости и скорости по дистанции;

						-знают нормативы физической подготовки и адекватно воспринимают оценочную деятельность учителя