

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РАЗДОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждено
Методическим объединением
Протокол №1 от 30 августа 2021 г.

Согласована
Заместителем директора по УВР
Булдакова Н.М. _____

Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре
(ФГОС ООО 5-9 классы)

Учитель физической культуры
Дусинбаев Булат Адилгариевич

2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577).

Программа ориентирована на использование учебника: федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577).

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

С учётом этих особенностей *целью* школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы,

согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место курса в учебном плане

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 5-9 классов рассчитана на 442 ч на пять лет обучения. Учебный предмет (курс) «Физическая культура» изучается 68 ч в 5 классе, по 102 ч в 6, 7, 8, 9 классах.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Программа учебного предмета «Физическая культура в 5-9 классах» обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты

Учащиеся научатся (для использования в повседневной жизни и обеспечения возможности успешного освоения образовательной программы основного общего образования):

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

проявлять чувство ответственности и долга перед Родиной, уважительное отношение к культуре своего народа, своего края.

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться (для обеспечения возможности успешного продолжения образования):

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

самостоятельно определять цели своего обучения и развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

основам самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

контролировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Учащиеся научатся:

объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контроль результатов учебного предмета

Для контроля процесса физического воспитания используются следующие виды контроля:

- Предварительный;
- Текущий;
- Итоговый.

Для оценки теоретической подготовленности, техники выполнения физического упражнения, уровня физической подготовленности и умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность используются следующие методы контроля:

- опрос;
- наблюдение;
- измерение морфофункциональных показателей и анализ документов.

Критерии оценки успеваемости

По основам знаний:

Оценка «отлично» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «хорошо» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «удовлетворительно» выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется за плохое понимание и знание теоретического материала.

По технике владения двигательными действиями:

Оценка «отлично»: двигательное действие выполнено правильно, точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «хорошо»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «удовлетворительно»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «неудовлетворительно» двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По уровню физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя: 1) исходный уровень развития физических качеств ученика; 2) реальные сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценке «отлично» соответствует высокий уровень физической подготовленности;

Оценке «хорошо» - средний уровень физической подготовленности;

Оценке «удовлетворительно» - низкий уровень физической подготовленности (Таблица).

№	Физические способности	Контрольные упражнения/ единица измерений	Класс	Уровень физической подготовленности					
				Низкий		Средний		Высокий	
				М	Д	М	Д	М	Д
1	Быстрота и ловкость	Бег на 60 м/сек.	5	11.2	11.7	11.1	11.6	10.0	10.4
			6	11.0	11.5	10.9	11.4	9.7	10.2
			7	10.7	11.1	10.6	11.0	9.4	9.8
			8	10.0	10.7	9.9	10.8	9.3	9.7
			9	9.7	9.9	9.8	10.0	9.0	9.6
		Поднимание туловища из положения лежа на спине/кол-во раз за 30 сек.	5	11	9	12	10	22	16
			6	12	10	13	11	23	17
			7	13	11	14	12	24	18
			8	21	17	22	18	25	22
			9	23	19	24	20	27	26
2	Гибкость	Наклон вперед из положения на гимнастической скамье/см.	5	-5	-5	0	0	+3	+5
			6	-5	-5	0	0+5	+4	+7
			7	-5	-5	0	0+5	+4	+7
			8	-5	-5	0	0+5	+5	+8
			9	-3	0	0	+8	+5	+10
3	Сила	Подтягивание из виса /кол-во раз.	5	1	5	4-5	6	8	14
			6	4	6	5	7	9	15
			7	5	7	6	8	10	16
			8	6	-	7	-	11	-
			9	7	-	8	-	12	-
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа/кол-во раз.	5	7	2	8	4	10	5
			6	9	3	10	5	12	6
			7	10	3	13	4	15	5
			8	13	4	15	5	17	6
			9	15	4	17	5	19	7
4	Выносливость	Бег на 1500 м/мин, сек.	5	10.00	10.30	9.59	10.29	8.50	9.00
			6	8.10	8.50	8.15	8.49	7.40	8.15
			7	7.51	8.30	7.50	8.29	7.00	7.30
		Бег на 2000 м/мин, сек.	8	9.30	11.20	9.50	12.00	10.00	12.30
			9	9.00	11.00	9.20	11.30	9.50	12.00

По умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Оценка «отлично»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать его.

Оценка «хорошо»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «удовлетворительно»: учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.

Оценка «неудовлетворительно»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

**Материально-техническое оснащение учебного процесса
по предмету «физическая культура»**

Учебники:

Физическая культура 5-7 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2017 г.

Физическая культура 8-9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2017 г.

Физическая культура 5-7 классы: методические рекомендации / М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2017 г.

Физическая культура 5-9 классы: тестовый контроль / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014 г.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / Лях В.И., Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2008 г.

Оборудование: Спортивный зал, стадион, баскетбольная площадка, тренажерный комплекс, оборудование и инвентарь для занятия гимнастикой, оборудование и инвентарь для занятия спортивными играми.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Модуль	Раздел	Количество часов по классам				
			5	6	7	8	9
Обязательная часть							
1	Знания о физической культуре		В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	Легкая атлетика	15	23	23	20	23
3	Гимнастика	Гимнастика с основами акробатики	10	10	10	10	10
4	Спортивные игры	Футбол	-	10	8	6	6
		Баскетбол	14	20	14	15	15
		Гандбол	5	10	10	7	6
5	Развитие двигательных способностей		В процессе уроков				
Вариативная часть							
6	Лыжная подготовка	Лыжные гонки	19	19	19	19	-
7	Спортивные игры	Волейбол	5	10	10	10	19
		Настольный теннис	-	-	8	10	17
		Регби	-	-	-	5	6
Итого			68	102	102	102	102
Итого			476				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт. Росто-весовые показатели. Характер и темперамент. Физическое самовоспитание и самоконтроль. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Меры безопасности на занятиях и первая помощь при травмах. Правила игр и соревнований, требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Легкая атлетика

Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции (30, 60 м). Бег на средние дистанции (300, 1000, 1500 м). Эстафетный бег. Челночный бег (3x10 м). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с разбега.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Силовые упражнения в висе и упоре. Техника лазанья по канату в два приёма. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; длинный кувырок; кувырок назад через стойку на руках; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках; мост; равновесие на одной ноге; переворот боком. Акробатические комбинации.

Баскетбол

Стойка и способы передвижения. Ведения мяча правой и левой рукой. Остановка прыжком. Повороты с мячом. Передача и ловля мяча двумя руками. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Двухсторонняя игра.

Гандбол

Стойка защитника. Стойка нападающего. Стойка вратаря. Передвижения. Ведение мяча. Передача и ловля мяча. Бросок мяча в ворота с места. Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём полуёлочкой. Торможение плугом. Поворот переступанием. Одновременный одношажный коньковый ход. Бег на лыжах 2 км на время, 3 км без учета времени.

Волейбол

Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу над собой. Двухсторонняя игра.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты и координации движений, силы и выносливости.

6 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт. Росто-весовые показатели. Характер и темперамент. Физическое самовоспитание и самоконтроль. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Здоровье и здоровый

образ жизни. Меры безопасности на занятиях и первая помощь при травмах. Правила игр и соревнований, требования ВФСК ГТО.

Легкая атлетика

Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции (30, 60 м). Бег на средние дистанции (300, 1000, 1500, 2000 м). Эстафетный бег. Челночный бег (3x10 м). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с разбега.

Футбол

Удар по мячу внутренней частью подъема. Стойка и игра вратаря. Совершенствование ведения мяча, ударов по мячу и остановки мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Силовые упражнения в висе и упоре. Техника лазанья по канату в три приёма. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; длинный кувырок; кувырок назад через стойку на руках; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках; мост; равновесие на одной ноге; переворот боком. Акробатические комбинации.

Баскетбол

Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка в два шага. Вырывание мяча. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в корзину после ведения. Бросок мяча в корзину от плеча с места. Двухсторонняя игра.

Гандбол

Передача мяча в движении. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Бросок мяча сбоку с опоры. Бросок сверху в движении. Бросок мяча в ворота в прыжке сверху с замахом. Игра вратаря. Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Подъём ёлочкой. Торможение упором (полу плугом). Поворот упором. Одновременный одношажный коньковый ход. Бег на лыжах 2 км на время, 3 км без учета времени.

Волейбол

Совершенствование техники передвижения, техники передачи мяча сверху двумя руками и техники нижней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты и координации движений, силы и выносливости.

7 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт. Росто-весовые показатели. Характер и темперамент. Физическое самовоспитание и самоконтроль. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Меры безопасности на занятиях и первая помощь при травмах. Правила игр и соревнований, требования ВФСК ГТО.

Легкая атлетика

Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции (30, 60 м). Бег на средние дистанции (300, 1000, 1500, 2000 м). Эстафетный бег. Челночный бег (3x10 м). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча с разбега.

Футбол

Удар по мячу серединой подъёма. Остановка летящего мяча серединой подъёма. Совершенствование ведения мяча, ударов по мячу и остановки мяча.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Силовые упражнения в висе и упоре. Совершенствование техники лазанья по канату в два и в три приёма. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; длинный кувырок; кувырок назад через стойку на руках; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках; мост; равновесие на одной ноге; переворот боком. Акробатические комбинации.

Баскетбол

Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Выбивание мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Бросок мяча после бега и ловля мяча. Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Двухсторонняя игра.

Гандбол

Совершенствование передачи и ловли мяча. Совершенствование ведения мяча. Бросок мяча в ворота одной рукой в прыжке. Персональная защита и опека игрока. Игра вратаря. Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный одношажный коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Техника спуска в основной, высокой и низкой стойке. Бег на лыжах 2 км на время, 3 км без учета времени.

Волейбол

Совершенствование техники передвижения. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники

нижней и верхней прямой подача мяча. Передача двумя руками сверху в прыжке. Двухсторонняя игра.

Настольный теннис

Хват теннисной ракетки. Стойка и техника передвижения теннисиста. Техника игры: подача мяча; толчок; откидка; накат. Подвижные и учебные игры.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты и координации движений, силы и выносливости.

8 класс

Знания о физической культуре

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль и признаки утомления. Меры безопасности на занятиях и первая помощь при травмах. Правила игр и соревнований, требования ВФСК ГТО.

Легкая атлетика

Спринтерский бег (60 м). Совершенствование техники бега на средние дистанции (1000, 1500, 2000 м). Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность с места и разбега в 3-6 шагов. Совершенствование техника челночного и эстафетного бега.

Футбол

Удар по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Двухсторонняя игра.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения на месте и в движении. Перестроения. Силовые упражнения в висячем положении и упоре. Совершенствование техника лазанья по канату в два и в три приёма. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; длинный кувырок; кувырок назад через стойку на руках; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках; мост; равновесие на одной ноге; переворот боком. Акробатические комбинации.

Баскетбол

Бег с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением скорости, направления и обводка препятствий. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача при встречном движении. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.

Гандбол

Ведение мяча. Передача и ловля мяча в движении. Бросок мяча сверху, сбоку, снизу. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Игра вратаря. Семиметровый штрафной бросок. Двухсторонняя игра.

Лыжная подготовка

Стартовый одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Спуск в высокой и низкой стойке. Торможение плугом. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Преодоление бугров и впадин. Бег на лыжах без учета времени и на время.

Волейбол

Стойки и передвижения. Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя игра.

Настольный теннис

Совершенствование техники передвижения теннисиста. Техника игры: подача мяча; толчок; откидка; накат. Подвижные и учебные игры.

Тег-регби

Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи). Стойки и перемещения (правым, левым боком; приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления по сигналу, с прыжками и поворотами по сигналу, передача мяча в парах стоя на месте и в движении, передачи в колоннах с перемещениями). Бег с изменением скорости и смены направления движения. Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты и координации движений, силы и выносливости.

9 класс

Знания о физической культуре

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование

физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая культура. Меры безопасности на занятиях и первая помощь при травмах. Правила игр и соревнований, требования ВФСК ГТО.

Легкая атлетика

Спринтерский бег (60, 100 м). Техника бега на средние дистанции (1500, 2000 м). Прыжок в длину способом «прогнувшись», «ножницы». Прыжок в высоту способом «Перекидной», «Фосбери-флоп». Совершенствование техники метания мяча на дальность с разбега в три-шесть шагов. Совершенствование техники челночного и эстафетного бега.

Футбол

Удар по летящему мячу внутренней частью стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Остановка мяча внутренней частью стопы. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Двухсторонняя игра.

Гимнастика с основами акробатики

Совершенствование техники выполнения строевых упражнений на месте и в движении. Силовые упражнения в висе и упоре. Основы акробатики: кувырок вперед; кувырок назад; длинный кувырок; кувырок назад через стойку на руках; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках; мост; равновесие на одной ноге; переворот боком. Акробатические комбинации.

Баскетбол

Совершенствование ведения мяча с изменением скорости, направления и обводка препятствий. Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Совершенствование передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Действия трех нападающих против двух защитников. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра.

Гандбол

Совершенствование ведения мяча. Передача и ловля мяча в движении. Совершенствование бросков мяча сверху, сбоку, снизу, броска мяча одной рукой в прыжке. Игра вратаря. Двухсторонняя игра.

Волейбол

Передача мяча у сетки. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.

Настольный теннис

Хват теннисной ракетки. Стойка и техника передвижения теннисиста. Техника игры: подача мяча; толчок; откидка; накат. Подвижные и учебные игры.

Тег-регби

Передача мяча стоя на месте и в движении, передача мяча в парах стоя на месте и в движении, передачи в колоннах с перемещениями. Стойки и перемещения. Бег с изменением скорости и смены направления движения. Тэг-регби 3x3 по упрощенным правилам.

Развитие двигательных способностей

Общеразвивающие упражнения. Специальные упражнения по видам спорта для развития гибкости, быстроты и координации движений, силы и выносливости.

Индивидуальная работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего обучения

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса, с учетом требования:

- Письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

- Письма Министерства образования Российской Федерации от 03.10.2003 №13-51-237/13 «О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке».

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической

работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным);

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходит по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Определение уровня физической подготовленности мальчиков с нарушением состояния здоровья

№ п\п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	<i>УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</i>				
			Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Прыжок в длину с места, см	11	177	164-176	151-163	135-150	134
		12	187	174-186	161-173	145-160	144
		13	198	185-197	172-184	156-171	155
		14	208	195-207	182-194	166-181	165
		15	217	204-216	191-203	175-190	1174
2	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 6 мин, м	11	1200	1100	1000	900	800
		12	1250	1150	1050	950	850
		13	1300	1200	1100	1000	900
		14	1350	1250	1150	1050	950
		15	1400	1300	1200	1100	1000
3	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	11	36	31	26	21	16
		12	37	32	27	22	17
		13	39	34	29	24	19
		14	40	35	30	25	20
		15	42	37	32	27	22

Определение уровня физической подготовленности девочек с нарушением состояния здоровья

№ п\п	Контрольное упражнение	Возраст, лет	<i>УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ</i>				
			Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
			5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
1	Прыжок в длину с места, см	11	164	150-163	136-149	119-135	118
		12	168	155-167	142-154	126-141	125
		13	176	165-175	154-164	139-153	138
		14	188	174-187	160-173	144-159	143
		15	194	180-193	166-179	150-165	149
2	Медленный бег в сочетании с ходьбой в течении 6 мин, м	11	1100	1000	900	800	700
		12	1150	1050	950	850	750
		13	1200	1100	1000	900	800
		14	1250	1150	1050	950	850
		15	1300	1200	1100	1000	900
3	Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 с, раз	11	31	26	21	16	11
		12	32	27	22	17	12
		13	34	29	24	19	14
		14	35	30	25	20	15
		15	37	32	27	22	17