**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**5 - 9 класс**

**Нормативная основа программы:**

1. ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

2. ФГОС основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями);

3. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учетом авторской программы с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» («Физическая культура» Виленский, Торочкова, Туревский) Лях В.В. А.А. Зданеевич 5-11 класс учебник по физической культуре;

4. Основная общеобразовательная программа основного общего образования АО Школа № 21;

5. Учебный план АО Школа № 21.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планирование следует традиции предоставлять выбор способов обучения (средств, методов и форм организаций учебной деятельности) самому учителю. Опираясь на имеющиеся у него в педагогической деятельности опыт и учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, учитель способен самостоятельно организовывать процесс обучения адекватно поставленным перед ним задачам. Исходя из выше изложенного некоторые элементы и упражнения из различных разделов программы (особенно в разделе «Гимнастика») исключены из обучения, так как большинство учащихся имеют ослабленное здоровье (подготовительная и специальная физкультурная группа).

Физическое воспитание учащихся с ЗПР необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущербных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функции и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используется различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

* + - универсальность;
    - отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;
    - возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ЗПР.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Результаты изучения предмета**

***Личностными*** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие компетенции:

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

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

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

***Метапредметными*** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие компетенции:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных компетенций и имеющегося опыта;

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

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

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

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

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

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

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

— 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.

***Предметными*** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие компетенция:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

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

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

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

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

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

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и компетенция различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• 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;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение компетенциями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение компетенциями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение компетенциями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:*

• 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 компетенциями предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение компетенцией осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);

• владение компетенцией находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение компетенциями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м (беговая дорожка) ; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега в цели.

— в гимнастических и акробатических упражнениях: комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

• 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 соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м (беговая дорожка), прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• 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.

**Метапредметные результаты**

• оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки;

• организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• работать индивидуально и в группе;

• формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение компетенции планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

*В области эстетической культуры:*

• компетенция факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение компетенциями вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение компетенциями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой компетенций о физическом совершенствовании человека, освоение компетенций отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение компетенциями оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• формирование компетенций выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, компетенциями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• компетенции по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• компетенции основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• компетенции о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

• доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их компетенций, физических способностей, состояния здоровья;

• компетенции взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• компетенция организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

• компетенция организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

• компетенция организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность доступно излагать компетенцию о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;

• проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

*В области физической культуры:*

• отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур (теория), профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

**Методы обучения**

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

* словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
* наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
* метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
* методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный,
* соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

* здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа (теория), использование физических упражнений имеющих лечебно - воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* личностно-ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
* информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для

улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении компетенций основ физической культуры.

**Виды и формы контроля**

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

**Предварительный** – диагностика начального уровня компетенций обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

**Текущий (поурочный)** – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

**Промежуточный** – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

**Тематический** – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

**Итоговый** – проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

**Содержание рабочей программы**

**5-9 классы**

Основы компетенций о физической культуре, приемы закаливания (теория), способы саморегуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических компетенций, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

**Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Программный материал по спортивным играм**

***Баскетбол (элементы).***

*Теоретические сведения.*История баскетбола. Терминология спортивной игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом (элементы).

*Технические приемы.*

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Мини-футбол (элементы)**

**Теоретические сведения.** Терминология спортивной игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом (элементы).

**Технические приемы.**

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

7 класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

**Развитие координационных способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

**Развитие выносливости.**

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

**Развитие скоростно-силовых способностей.**

Бег с ускорением (беговая дорожка), изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

**Организаторские компетенции.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол (элементы), футбол (элементы).

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля

**Волейбол (элементы)**

**Теоретические сведения.** История волейбола. Терминология спортивной игры.. Правила техники безопасности при занятиях волейболом (элементы).

**Технические приемы.**

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стой­ке приставными шагами боком, ли­цом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения впе­рёд. Передачи мяча над собой.

5 класс. Игра по упрощённым правилам ми­ни-волейбола.

Игры и игровые задания с ограни­ченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

6—7 классы Дальнейшее обучение технике движений.

8—9 классы.Совершенствование техники передви­жений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встреч­ных колоннах. Отбивание мяча кула­ком. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Обучение технике прямо­го нападающего удара. Обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий.

9 класс.Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в задан­ную часть площадки. Прямой нападающий удар при встреч­ных передачах. Совершенствование тактики освоен­ных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

*Развитие координационных способностей.*

Упражнения по овладению и совер­шенствованию в технике перемеще­ний и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости; метания в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точ­ность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в соче­тании с бегом, прыжками, акробати­ческими упражнениями и др.

*Развитие выносливости.*

Эстафеты. Подвижные игры с мячом, круговая тренировка. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Бег с ускорением (беговая дорожка), изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

*Организаторские компетенции.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол (элементы), помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол (элемент), футбол (элементы), волейбол (элементы). Правила самоконтроля

**Гимнастика**

**Программный материал по гимнастике**

**Теоретические сведения.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Строевые упражнения**

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

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

**Общеразвивающие упражнения**

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом. Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом. Эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

**Висы и упоры.**

5-9 класс: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе.

**Акробатические упражнения.**

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой; на гимнастической стенке. Эстафеты и игры.

**Тематический план**

**Предмет: физическая культура Класс: 5**

Кол-во часов в год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во  часов |
| 1 | Легкая атлетика | 13 |
| 2 | Подвижные игры | 9 |
| 3 | Гимнастика | 14 |
| 4 | Спортивные игры: баскетбол, футбол (элементы) | 20 |
| 5 | Легкая атлетика | 11 |
| 6 | Итоговое тестирование | 1 |
|  | Итого | 68 |

**Тематический план**

**Предмет: физическая культура Класс: 6**

Кол-во часов в год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во  часов |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2 | Спортивные игры мини-волейбол (элементы) | 12 |
| 3 | Гимнастика | 15 |
| 4 | Спортивные игры баскетбол (элементы), мини-футбол (элементы) | 20 |
| 5 | Легкая атлетика | 10 |
| 6 | Итоговое тестирование | 1 |
|  | Итого | 68 |

**Тематический план**

**Предмет: физическая культура Класс: 7**

Кол-во часов в год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во  часов |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2 | Спортивные игры мини-волейбол (элементы) | 12 |
| 3 | Гимнастика | 15 |
| 4 | Спортивные игры  баскетбол (элементы), мини-футбол (элементы) | 20 |
| 5 | Легкая атлетика | 10 |
| 6 | Итоговое тестирование | 1 |
|  | Итого | 68 |

**Тематический план**

**Предмет: физическая культура Класс: 8**

Кол-во часов в год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во  часов |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2 | Спортивные игры мини-волейбол (элементы) | 12 |
| 3 | Гимнастика | 15 |
| 4 | Спортивные игры баскетбол (элементы), мини-футбол (элементы) | 20 |
| 5 | Легкая атлетика | 10 |
| 6 | Итоговое тестирование | 1 |
|  | Итого | 68 |

**Тематический план**

**Предмет: физическая культура Класс: 9**

Кол-во часов в год: 102 Кол-во часов в неделю: 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во  часов |
| 1 | Легкая атлетика | 15 |
| 2 | Спортивные игры мини-волейбол (элементы) | 19 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Спортивные игры баскетбол (элементы), мини-футбол (элементы) | 35 |
| 5 | Легкая атлетика | 11 |
| 6 | Итоговое тестирование | 1 |
|  | Итого | 102 |

*Приложение № 1*

**Календарно-тематическое планирование**

**Предмет: физическая культура Класс: 5**

Кол-во часов в год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во**  **часов** | **Вид занятия** | **Примечания** | **Календарные сроки** |
| *1* | **Легкая атлетика (13 часов)** | | | |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой,  медленный бег, прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |
|  | ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину  с разбега, специальные прыжковые упражнения | 6 |  | ПП при ушибах |  |
|  | ОРУ, специальные беговые упражнения, техника  низкого старта, метание малого мяча | 3 | Развитие скоростных качеств |  |  |
|  | ОРУ, метание малого мяча, длительный бег (беговая дорожка) | 3 | Развитие глазомера и координации |  |  |
| *2* | **Подвижные игры (9часов)** | | | |  |
|  | ОРУ, ТБ, игры на основе спортивных игр:  «Перестрелка, Вышибалы, охотники и утки» ит.д. | 2 | Развитие скоростных качеств |  |  |
|  | ОРУ, игры на координацию и сложность  поставленных задач: «Мяч водящему, салки»  и.т.д. | 4 | Развитие выносливости | ПП при вывихах, переломах |  |
|  | ОРУ, игры на внимание и ориентацию в  пространстве: «Класс, смирно! Карлики и  великаны и т.д.» | 3 | Развитие внимания, координации |  |  |
| *3* | **Гимнастика (14 часов)** | | | |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые  упражнения, акробатика | 1 | Развитие внимания | ЧСС после нагрузки |  |
|  | ОРУ, Упражнения на развитие гибкости  позвоночника, эластичности суставов, развитие  ДКС | 5 |  |  |  |
|  | ОРУ, акробатические соединения из простых  элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.) | 5 | Развитие гибкости | Развитие физических качеств |  |
|  | ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики | 3 | Развитие координация движений | Перенос пострадав. |  |
| *4* | **Спортивные игры (20 часов)** | | | |  |
| ***Баскетбол (элементы)*** | | **10** |  | |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом (элементы),  эстафеты с мячом | 1 |  | ПП при вывихах |  |
|  | ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой,  попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д. | 3 | Развитие скоростной выносливости | Правила игры |  |
|  | ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от  плеча | 3 |  | Протоколы соревнований |  |
|  | ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола | 3 | Развитие координации | В ходе уроков |  |
| ***Футбол (элементы)*** | | 10 |  | |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях футболом (элементы),  инвентарь | 1 |  |  |  |
|  | ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча,  техника нападения | 5 | Развитие мышечной силы |  |  |
|  | ОРУ, техника защиты, вратарская техника | 4 |  |  |  |
| *5* | **Легкая атлетика (11 часов)** | | | |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой,  специальные беговые упражнения | 1 |  |  |  |
|  | ОРУ, прыжок в высоту с разбега  (перешагивание), специальные прыжковые  упражнения | 5 | Развитие координации |  |  |
|  | ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта,  прыжки в длину, метание малого мяча | 5 | Развитие скоростных качеств | Зачеты |  |
| 6 | Итоговое тестирование | 1 |  |  |  |
| **Всего:** | | **68** |  | |  |

**Тематическое планирование учебного материала**

**Предмет: физическая культура Класс: 6**

Кол-во часов в год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во**  **часов** | **Вид занятия** | **Примечания** | **Календарные сроки** |
| *1* | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег,  прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |
|  | ОРУ, бег на средние дистанции (беговая дорожка),  прыжок в длину с разбега, специальные Прыжковые  упражнения | 3 |  | ПП при ушибах |  |
|  | ОРУ, специальные Беговые упражнения, техника  низкого старта, метание малого мяча | 3 | Развитие скоростных качеств |  |  |
|  | ОРУ, метание малого мяча, длительный бег (беговая  дорожка) | 3 | Развитие глазомера и выносливости |  |  |
| *2* | **Спортивные игры (12 часов)** | | |  |  |
| ***Мини - волейбол (элементы)*** | |  |  | |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях мини волейболом (элементы),  эстафеты с мячом | 1 |  | ПП при вывихах, переломах |  |
|  | ОРУ, перемещения по площадке и прием мяча руками  разными способами | 3 | Развитие координации |  |  |
|  | ОРУ, подача мяча, правила игры | 3 | Развитие скоростной выносливости |  |  |
|  | ОРУ, учебные игры | 2 | Развитие силы и глазомера |  |  |
|  | ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола | 3 |  |  |  |
| *3* | **Гимнастика (15 часов)** | | | |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые  упражнения, акробатика | 1 | Развитие внимания | ЧСС после нагрузки |  |
|  | ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника,  эластичности суставов | 5 |  |  |  |
|  | ОРУ. Акробатические соединения из простых  элементов (кувырок вперед, назад, мост и т.д.) | 6 | Развитие гибкости | Развитие физических качеств |  |
|  | ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики | 3 | Развитие коорд. движений | Перенос пострадав. |  |
| *4* | **Спортивные игры (20 часов)** | | | |  |
| ***Баскетбол (элементы)*** | | 10 |  | |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом( элементы), эстафеты мячом | 1 |  | ПП при вывихах |  |
|  | ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой,  попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д. | 3 | Развитие скоростной выносливости | Правила игры |  |
|  | ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча | 4 |  | Протоколы соревнований |  |
|  | ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола | 2 | Развитие координации | В ходе уроков |  |
|  | ***Футбол (элементы)*** | 10 |  |  |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях футболом (элементы), инвентарь  и правила игры | 1 |  |  |  |
|  | ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника  нападения | 5 | Развитие мышечной силы |  |  |
|  | ОРУ, техника защиты. | 4 |  |  |  |
| *5* | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, специальные  беговые упражнения | 1 |  |  |  |
|  | ОРУ, прыжок в высоту с разбега (перешагивание),  специальные прыжковые упражнения | 4 | Развитие координации |  |  |
|  | ОРУ, бег на короткие дистанции, прыжки в длину,  метание малого мяча | 5 | Развитие скоростных качеств | Зачеты |  |
| 6 | Итоговое тестирование | 1 |  |  |  |
| Всего: | | 68 |  | |  |

**Тематическое планирование учебного материала**

**Предмет: физическая культура Класс: 7**

Кол-во часов в год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Кол-во**  **часов** | **Вид занятия** | **Примечания** | **Календарные сроки** |
| *1* | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой,  медленный бег, прыжок в длину с места | 1 |  |  |  |
|  | ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок  в длину с разбега, спец. прыжковые упр-я | 3 |  | ПП при ушибах |  |
|  | ОРУ, спец. беговые упр-я, техника  низкого старта, метание малого мяча | 3 | Развитие скоростных качеств |  |  |
|  | ОРУ, метание малого мяча, длительный  Бег (беговая дорожка) | 3 | Развитие глазомера и выносливости |  |  |
| *2* | **Спортивные игры (12 часов)** | | | | |
| ***Мини-волейбол (элементы)*** | |  |  | |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях мини  волейболом(элементы), эстафеты с мячом | 1 |  | ПП при вывихах, переломах |  |
|  | ОРУ, перемещения по площадке и прием  мяча руками разными способами | 3 | Развитие координации |  |  |
|  | ОРУ, подача мяча, правила игры | 3 | Развитие скоростной выносливости |  |  |
|  | ОРУ, учебные игры | 3 | Развитие силы и глазомера |  |  |
|  | ОРУ, эстафеты и игры с элементами  волейбола, игра у сетки | 2 |  |  |  |
| *3* | **Гимнастика (15 часов)** | | | |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой,  строевые упражнения, акробатика | 1 | Развитие внимания | ЧСС после нагрузки |  |
|  | ОРУ, Упражнения на развитие гибкости  позвоночника, эластичности суставов | 5 |  |  |  |
|  | ОРУ. Акробатические соединения из  простых элементов (кувырок вперед,  назад, мост и т.д.) | 6 | Развитие гибкости | Развитие физических качеств |  |
|  | ОРУ, полосы препятствий с элементами  гимнастики | 3 | Развитие коорд. движений | Перенос пострадав. |  |
| *4* | **Спортивные игры (20 часов)** | | | |  |
| ***Баскетбол (элементы)*** | | 10 |  | |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях  баскетболом(элементы), эстафеты мячом | 1 |  | ПП при вывихах |  |
|  | ОРУ, ведение и передача мяча одной  рукой, попеременно, двумя от груди,  двумя об пол и т.д. | 3 | Развитие скоростной выносливости | Правила игры |  |
|  | ОРУ, броски в кольцо двумя от груди,  двумя от плеча | 4 |  | Протоколы соревнований |  |
|  | ОРУ, эстафеты и игры с элементами  баскетбола, учебные игры | 2 | Развитие координации | В ходе уроков |  |
|  | ***Футбол (элементы)*** | 10 |  |  |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях футболом  (элементы), инвентарь и правила игры | 1 |  |  |  |
|  | ОРУ, удары по мячу, техника приема  мяча, техника нападения | 5 | Развитие мышечной силы |  |  |
|  | ОРУ, техника защиты | 4 |  |  |  |
| *5* | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой,  спец. беговые упр-я | 1 |  |  |  |
|  | ОРУ, прыжок в высоту с разбега  (ножницы), спец. прыжковые упр-я | 4 | Развитие координации |  |  |
|  | ОРУ, бег на короткие дистанции с  низкого старта, прыжки в длину, метание  малого мяча. | 5 | Развитие скоростных качеств | Зачеты |  |
| 6 | ***Итоговое тестирование*** | 1 |  |  |  |
| Всего: | | 68 |  | |  |

**Тематическое планирование учебного материала**

**Предмет: физическая культура Класс: 8**

Кол-во часов в год: 68 Кол-во часов в неделю: 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во  часов | Коррекционная  работа | Примечания |
| *1* | **Легкая атлетика (10 часов)** | | |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с  места | 1 |  |  |
|  | ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с места, спец. прыжковые  упр-я | 2 |  | ПП при ушибах |
|  | ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча | 3 | Развитие скоростных качеств |  |
|  | ОРУ, метание малого мяча, длительный бег (беговая дорожка) | 2 | Развитие глазомера и выносливости |  |
|  | ОРУ, бег 500м (д), 1000м (м) (беговая дорожка) | 2 | Развитие скоростной выносливости | Зачет |
| *2* | **Спортивные игры (12 часов)** | | | |
| ***Мини-волейбол (элементы)*** | |  |  | |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях волейбола (элементы), эстафеты с мячом | 1 |  | ПП при вывихах, переломах |
|  | ОРУ, перемещения и прием мяча снизу и сверху | 3 | Развитие координации |  |
|  | ОРУ, подача мяча снизу и сверху | 3 | Развитие скоростной выносливости |  |
|  | ОРУ, учебные игры в 3 передачи, игра у сетки | 3 | Развитие силы и глазомера |  |
|  | ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, правила волейбола | 2 |  | В ходе уроков |
| *3* | **Гимнастика (15 часов)** | | | |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика | 1 | Развитие внимания | ЧСС после нагрузки |
|  | ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов | 4 |  |  |
|  | ОРУ. Акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед,  назад, мост и т.д.) | 4 | Развитие гибкости | Развитие физическ. качеств |
|  | ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, круговые тренировки | 3 | Развитие коорд. движений | Перенос пострадав. |
|  | ОРУ, троеборье | 3 |  | Зачет |
| *4* | **Спортивные игры (20 часов)** | | | |
| ***Баскетбол (элементы)*** | | 10 |  | |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом ( элементы), эстафеты мячом | 1 |  | ПП при вывихах |
|  | ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди,  двумя об пол и т.д. | 3 | Развитие скоростной выносливости | Правила игры |
|  | ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча | 4 |  | Протоколы соревнований |
|  | ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры, основы  проведения тренировок и обучения | 2 | Развитие координации | В ходе уроков |
|  | ***Мини-футбол (элементы)*** | 10 |  |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях футболом (элементы), инвентарь и правила игры | 1 |  |  |
|  | ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения | 5 | Развитие мышечной силы |  |
|  | ОРУ, техника защиты, вратарская техника | 4 | Воспитание самоконтроля |  |
| *5* | **Легкая атлетика (10 часов)** | | | |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я | 1 |  |  |
|  | ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я | 4 | Развитие координации |  |
|  | ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание  малого мяча. | 5 | Развитие скоростных качеств | Зачеты |
| 6 | ***Итоговое тестирование*** | 1 |  |  |
| Всего: | | 68 |  | |

**Тематическое**

**планирование учебного материала**

**Предмет: физическая культура Класс: 9**

Кол-во часов в год: 102 Кол-во часов в неделю: 3

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Кол-во  часов | Коррекционная  работа | Примечания |
| *1* | **Легкая атлетика (15 часов)** | | | |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с  места | 1 |  |  |
|  | ОРУ, бег на средние дистанции (беговая дорожка), прыжок в длину с  места, спец. прыжковые упр-я | 4 |  | ПП при ушибах |
|  | ОРУ, спец. беговые упр-я, техника низкого старта, метание малого мяча | 4 | Развитие скоростных качеств |  |
|  | ОРУ, метание малого мяча, длительный бег (беговая дорожка) | 3 | Развитие глазомера и выносливости |  |
|  | ОРУ, бег 500м (д), 1000м (м) (беговая дорожка) | 3 | Развитие скоростной выносливости | Зачет |
| *2* | **Спортивные игры (19 часов)** | | | |
| *Мини-волейбол(элементы)* | |  |  | |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях волейболом (элементы), эстафеты с мячом | 2 |  | ПП при вывихах, переломах |
|  | ОРУ, перемещения и прием мяча снизу и сверху | 5 | Развитие координации |  |
|  | ОРУ, подача мяча снизу и сверху | 5 | Развитие скоростной выносливости |  |
|  | ОРУ, учебные игры в 3 передачи, игра у сетки | 3 | Развитие силы и глазомера |  |
|  | ОРУ, эстафеты и игры с элементами волейбола, правила волейбола | 4 |  | В ходе уроков |
| *3* | **Гимнастика (21 часов)** | | | |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, акробатика | 3 | Развитие внимания | ЧСС после нагрузки |
|  | ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности  суставов | 6 |  |  |
|  | ОРУ. Акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед,  назад, мост и т.д.) | 5 | Развитие гибкости | Развитие физическ. качеств |
|  | ОРУ, полосы препятствий с элементами гимнастики, круговые тренировки | 4 | Развитие коорд. движений | Перенос пострадав. |
|  | ОРУ, троеборье | 3 |  | Зачет |
| *4* | **Спортивные игры (35 часов)** | | | |
| *Баскетбол (элементы)* | | 23 |  | |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом (элементы), эстафеты с мячом | 3 |  | ПП при вывихах |
|  | ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди,  двумя об пол и т.д. | 7 | Развитие скоростной выносливости | Правила игры |
|  | ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча | 7 |  | Протоколы соревнований |
|  | ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола, учебные игры, основы  проведения тренировок и обучения | 6 | Развитие координации | В ходе уроков |
|  | *Мини-футбол(элементы)* | 12 |  |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях футболом (элементы), инвентарь | 2 |  |  |
|  | ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения | 5 | Развитие мышечной силы |  |
|  | ОРУ, техника защиты, вратарская техника | 5 | Воспитание самоконтроля |  |
| *5* | **Легкая атлетика (11 часов)** | | | |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я | 2 |  |  |
|  | ОРУ, прыжок в высоту с разбега (ножницы), спец. прыжковые упр-я | 4 | Развитие координации |  |
|  | ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание  малого мяча. | 5 | Развитие скоростных качеств | Зачеты |
| 6 | ***Итоговое тестирование*** | 1 |  |  |
| Всего: | | 102 |  | |

*Приложение № 3*

**Система оценки по предмету**

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 ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

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

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

**5 класс**

**Учебные нормативы по усвоению компетенций,**

**развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Показатели** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| (Беговая дорожка) Бег 30 м, секунд | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| (Беговая дорожка) Бег 60 м, секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Прыжки  в длину с места (см) | 175 | 165 | 150 | 160 | 150 | 135 |
| Прыжки  в длину с разбега (см) | 300 | 270 | 240 | 270 | 240 | 210 |
| Подтягивание на высокой перекладине (м), из положения лежа (д) | 6 | 4 | 1 | 14 | 6-13 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 10+ | 6+ | 2- | 15+ | 8+ | 4- |
| Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа | 22 | 12-21 | до11 | 16 | 10-15 | до 9 |
| Прыжок на скакалке, 1мин, раз | 90 | 71-89 | до 70 | 110 | 91-109 | до 90 |
| Метание мяча в цель | По результатам | | | | | |

**6 класс**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию**

**двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Показатели** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| (Беговая дорожка) Бег 30 м, секунд | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| (Беговая дорожка) Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| Прыжки  в длину с места (см) | 185 | 175 | 160 | 170 | 160 | 145 |
| Прыжки  в длину с разбега (см) | 320 | 290 | 260 | 290 | 260 | 230 |
| Подтягивание на высокой перекладине (м), из положения лежа (д) | 7 | 4 | 1 | 15 | 7-14 | 6 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 14+ | 6+ | 2- | 16+ | 9+ | 5- |
| Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа | 23 | 13-22 | до 12 | 17 | 11-16 | до10 |
| Прыжок на скакалке, 1 мин., раз | 105 | 85-99 | до 84 | 115 | 96-114 | до 95 |
| Метание мяча в цель | По результатам | | | | | |

**7 класс**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию**

**двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| (Беговая дорожка) Бег 30 м, секунд | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| (Беговая дорожка) Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Прыжки  в длину с места (см) | 195 | 185 | 160 | 180 | 170 | 145 |
| Подтягивание на высокой перекладине (м), из положения лежа (д) | 8 | 5 | 1 | 16 | 8-15 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 9+ | 5+ | 2- | 18+ | 10+ | 6- |
| Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа | 24 | 14-23 | до 13 | 18 | 12-17 | до 11 |
| Прыжок на скакалке, 1 минута, раз | 105 | 95-104 | до 94 | 120 | 105-119 | до 104 |
| Метание мяча в цель | По результатам | | | | | |

**8 класс**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию**

**двигательных качеств.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Показатели** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| (Беговая дорожка) Бег 100 м, мин | 14.7 | 15.1 | 15.7 | 16.7 | 17.2 | 18.0 |
| (Беговая дорожка) Бег 60 м, секунд | 9.0 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.4 | 10.8 |
| Прыжки  в длину с места (см) | 205 | 180 | 160 | 185 | 160 | 145 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 11+ | 7+ | 3- | 20+ | 12+ | 7- |
| Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа | 25 | 23 | 21 | 23 | 21 | 19 |
| Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 115 | 104-114 | до  103 | 130 | 119-129 | до  118 |
| Метание мяча в цель | По результатам | | | | | |

**9 класс**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию**

**двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Показатели** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| (Беговая дорожка) Бег 60 м, секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| (Беговая дорожка) Бег 100 м, секунд | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
| Прыжки  в длину с места (см) | 215 | 200 | 185 | 190 | 175 | 160 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклоны  вперед из положения сидя | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа | 26 | 24 | 22 | 24 | 22 | 20 |
| Прыжок на скакалке, 1 мин, раз | 128 | 117-127 | до 116 | 140 | 129-139 | до 128 |
| Метание мяча в цель | По результатам | | | | | |

**Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся**

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Основное оценивание труда учащихся с ЗПР основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.