

**Приложение**  
**к адаптированной основной общеобразовательной**  
**программе образования для обучающихся**  
**с умственной отсталостью**  
**(интеллектуальными нарушениями)**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**  
**УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 37 г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**ДЛЯ 5 – 9 - Х КЛАССОВ**

**Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов. **Основная цель изучения** физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации. **Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:**

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

#### Нормативные документы

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 №1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СШ №37 города Липецка

#### Общая характеристика учебного предмета

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

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

### Описание места учебного предмета в учебном плане

КЛАССЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	
	В НЕДЕЛЮ	В ГОД
5	2	70
6	2	70
7	2	70
8	2	70
9	2	70
ИТОГО	10	350

### Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

**Личностные результаты** освоения адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями):

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 4) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 5) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 6) способность к осмыслению социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 7) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других

людей;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) формирование готовности к самостоятельной жизни.

### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;

- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

- установка на здоровый образ жизни;

- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Базовые учебные действия (БУД)** освоения адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями):

**Личностные учебные действия** обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся (умение оценивать свои поступки в соответствии с принятыми нормами поведения, выстраивать на этой основе межличностные отношения). Следовательно, на уроках и во внеурочной деятельности следует создавать ситуации морального выбора, нравственно-этического оценивания, развивать способность каждого ребенка к рефлексии своих поступков, осознанию мотивов, потребностей и стремлений.

Важная задача – формирование основ гражданской идентичности, внутренней позиции учащегося по отношению к образовательному процессу.

**Коммуникативные учебные действия** обеспечивают взаимодействие учащихся

со сверстниками и взрослыми. К данному виду учебных действий относятся: определение цели, функций, способов взаимодействия; учебное сотрудничество в поиске и сборе информации; разрешение конфликтов – выявление проблемы, поиск способов разрешения, их реализация; коррекция своей деятельности, оценка действий партнера (самоконтроль, взаимоконтроль); общение в монологической и диалогической формах.

**Регулятивные учебные действия** определяют готовность учащегося к самоорганизации. К ним относятся целеполагание, планирование и определение путей достижения цели, прогнозирование возможных рисков, построение логического рассуждения, установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений, сопоставление результатов с заданным эталоном, внесение дополнений, изменений в способы действий в случае расхождения с заданным эталоном.

**Познавательные учебные действия** включают в себя: выбор правильного решения поставленной задачи и его обоснование; определение стратегии работы с текстом; осуществление информационного поиска; анализ объектов, явлений с выделением существенных и несущественных признаков; построение рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах; структурирование знаний; использование знаково-символических средств, в т. ч. моделей и схем, для решения поставленных задач; сравнение, классификацию объектов, явлений по заданным критериям.

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

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

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

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

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

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

возможности).

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

***Личностные учебные действия:***

Должны быть сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, стереотип поведения прилежного ученика, установка на выполнение требований школьного обучения;
- мотивация к учебной деятельности: познавательный интерес к видам учебной деятельности;
- способность к самооценке на основе успешности учебной деятельности; моя страна, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей (можно-нельзя, хорошо-плохо);
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я», мой город, моя страна, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- установка на здоровый образ жизни, навык реализации её в реальном поведении и поступках;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.

Учащийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- дружелюбное отношение к окружающим на основе знакомства с жизнью своих сверстников, с детским фольклором и доступными образцами детской художественной литературы.
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности деятельности;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

***Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:***

Должны быть сформированы:

- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- умение формулировать собственное желание и позицию;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать свои и действия партнера;
- умение использовать речь для регуляции своего действия;
- умение использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
- умение использовать элементарную коммуникативную компетенцию, как способность и готовность общаться с учетом своих речевых возможностей и потребностей;
- умение общаться на вербальном и невербальном уровне.

***Регулятивные учебные действия включают следующие умения:***

Должны быть сформированы:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- умение учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- умение воспринимать оценку учителя;
- умение различать способ и результат действия;
- умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Учащийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

***К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:***

Должны быть сформированы:

- умение использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы;
- умение строить коммуникативные отношения (вербальные, невербальные);
- умение осваивать начальные лингвистические представления, необходимые для овладения на элементарном уровне устной и письменной речью;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основы чтения художественных и познавательных текстов, умение выделять существенную информацию из текстов разных видов;

- умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- умение осуществлять синтез как составление целого из частей;
- умение проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- умение устанавливать причинно-следственные связи;
- умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- умение обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- умение осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- умение устанавливать аналогии;
- умение владеть общим приемом решения задач.

Учащийся получит возможность научиться:

- строить коммуникацию (речевое высказывание) в устной, письменной, знаково-символической форме;
- осваивать начальные лингвистические представления, необходимые для овладения на элементарном уровне устной и письменной речью, расширить свой лингвистический кругозор;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общим приемом решения задач.

**Предметные результаты:**

**5 класс:**

Минимальный уровень:

- уметь преодолевать препятствия, бежать в медленном темпе 1-2 мин., выполнять передачу и ловлю мяча;
- знать несколько подвижных игр;
- знать приемы выполнения команд «налево!», «направо!»;
  - выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
  - уметь выполнять разновидности ходьбы;
  - знать для чего и когда применяются лыжи;
  - пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
  - знать что занятия на коньках — средство закаливания;
  - знать общие сведения о спортивных играх;
  - знать правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Достаточный уровень:



- уметь выбирать рациональный способ преодоления препятствий, бежать в медленном темпе в течении 4 мин., выполнять передачу и ловлю мяча любым способом, играть в подвижные игры;
- знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- уметь передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- знать правила передачи эстафеты в лыжной гонке;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;
- уметь координировать движения рук и ног при беге на коньках по прямой (свободное катание).
- уметь выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

### **6 класс:**

#### Минимальный уровень:

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

#### Достаточный уровень:

- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений, принимать стойку волейболиста, выполнять ведение одной рукой на месте, бросать мяч по корзине двумя руками снизу с места; знать расстановку и перемещение игроков на площадке в волейболе;
- уметь метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- знать как избежать травм при занятии гимнастикой;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- уметь пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- уметь правильно смазать лыжи;
- уметь проходить 100—150 м любым ходом на лыжах;
- уметь самостоятельно передвигаться до 50 м на коньках в стойке;

- уметь перемещаться в стойке волейболиста вправо, влево, назад;
- уметь выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

## **7 класс:**

### Минимальный уровень:

- знать как можно переносить груз вдвоём, втроём; уметь бежать 2 мин;
- знать как правильно выполнять размыкание уступами;
- уметь различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- уметь проходить 10—20 мин в быстром темпе;
- знать как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- уметь самостоятельно надевать лыжи, принимать стойку лыжника;
- знать технику безопасности и правила катания на коньках;
- уметь самостоятельно надевать коньки, вставать в стойку конькобежца и передвигаться 20-30 м;
- знать права и обязанности игроков в спортивных играх.

### Достаточный уровень:

- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; уметь переносить ученика втроём, бежать с переменной скоростью 5 мин., выполнять прием и передачу мяча снизу в парах; знать как избежать травматизма в спортивных играх;
- знать как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- уметь переносить ученика втроем;
- знать основы кроссового бега; бег по виражу;
- уметь бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- знать правила соревнований по лыжным гонкам;
- уметь координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
- знать влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку;
- свободно кататься на коньках 400—500 м;
- уметь выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

## **8 класс:**

### Минимальный уровень:

- уметь изменять направление движения по команде, проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, выполнять ловлю и передачу мяча в парах, бросать мяч по корзине от груди;
- знать что такое фигурная маршировка;
- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- уметь проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- знать температурные нормы для занятий на лыжах;

- уметь проходить в быстром темпе 150—200 м на лыжах любым из ходов;
- уметь самостоятельно надевать коньки, вставать в стойку конькобежца и передвигаться 50-70 м;
- уметь выполнять различные технические действия в спортивных играх;
- уметь выполнять прием в настольном теннисе.

#### Достаточный уровень:

- уметь изменять направление движения по команде; знать правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, бросать мяч по корзине от груди в движении, принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений;
- знать требования к строевому шагу;
- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- уметь бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
- знать как правильно проложить учебную лыжню;
- уметь сочетать попеременные ходы с одновременными;
- уметь бежать в медленном темпе до 300 м на коньках;
- уметь выполнять различные технические и тактические действия, а также знать правила соревнований в спортивных играх;
- уметь выполнять накаты справа (слева) в настольном теннисе.

### **9 класс:**

#### Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа

усвоенных (под руководством учителя);

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

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

**Виды деятельности учащихся, направленные на достижение результата:**

На уроках физкультуры для достижения поставленного результата используются следующие виды деятельности:

**I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:**

- 1) Слушание объяснений учителя;
- 2) Выполнения заданий и команд со слов учителя.

**II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:**

- 1) Наблюдение за демонстрациями учителя.

**III – виды деятельности с практической (опытной) основой:**

- 1) Просмотр учебных фильмов;
- 2) Анализ проблемных ситуаций;
- 3) Работа с раздаточным материалом;
- 4) Работа со спортивным инвентарем и оборудованием;
- 5) Выполнения тестов и сдача контрольных нормативов.

**Формы организации учебных занятий:**

Основная форма проведения: урок.

## Содержание учебного предмета

### 5 КЛАСС

#### Теоретические сведения

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

#### *Гимнастика*

#### Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

#### Практический материал

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

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

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

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

Лежа на животе поочередное поднимание ног, руки вдоль туловища.

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

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

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

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

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

*Упражнения с предметами*

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

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

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

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

*Переноска груза и передача предметов.* Передача набивного мяча весом 2 кг в

колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2—3 набивных мячей на расстояние до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками).

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазанья в процессе выполнения задания по словесной инструкции учителя. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке под углом 45°. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Подлезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.

Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба: приставными шагами по низкому бревну, с перешагиванием через веревку (планку) на высоте 20—30 см. Выполнить одно, два ранее изученных упражнения по 3—4 раза.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения.

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

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

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;

- выполнять исходное положение без контроля зрения;

- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

- сохранять равновесие на наклонной плоскости;

- выбирать рациональный способ преодоления препятствия

- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

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

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

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

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

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны **уметь**:

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

## *Лыжная подготовка*

### Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

### Практический материал

Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4—6 градусов, длина 40—60 м). Торможение «плугом». Повторное передвижение в быстром темпе на



отрезке 40—50 м (3—5 повторений за урок), 100—150 м (1—2 раза). Передвижение на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (по кругу 200—300 м). Игры на лыжах: «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- преодолевать спуск с крутизной склона 4—6 градусов и длиной 50—60 м в низкой стойке;
- тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 2 км (девочки), 3 км (мальчики).

### *Коньки*

#### Теоретические сведения

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

#### Практический материал

Стойка конькобежца. Бег на коньках по прямой (по 10—15 с, 3—4 раза). Бег по прямой в быстром темпе до 100 м.

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- что занятия на коньках — средство закаливания.

Учащиеся должны **уметь**:

- координировать движения рук и ног при беге на коньках по прямой (свободное катание) длиной 1500—2000 м;
- бегать по прямой в быстром темпе до 100 м

### *Подвижные и спортивные игры*

#### Коррекционные игры

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

#### Игры с элементами общеразвивающих упражнений

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

### **Пионербол**

#### Теоретические сведения

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

## Практический материал

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

## **Баскетбол**

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

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

Учащиеся должны **уметь:**

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

### Межпредметные связи

*Математика.* Единицы длины: метр, километр. Соотношения между единицами длины:

1 м = 100 см = 1000 мм, 1 км = 1000 м.

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

## **Учебные нормативы по развитию двигательных качеств по физкультуре в 5-х классах:**

### **Контрольные упражнения**

Учащиеся	Мальчики		Девочки	
	Достаточный	Минимальный	Достаточный	Минимальный
<i>Челночный бег 4х9 м, сек.</i>	<b>10.2-11.3</b>	<b>12.0-14.8</b>	<b>10.5-11.7</b>	<b>12.0-15.0</b>
<i>Бег 30 м, сек.</i>	<b>5.7-6.5</b>	<b>6.8-8.0</b>	<b>5.9-6.6</b>	<b>7.2-8.5</b>
<i>Прыжок в длину с места, см.</i>	<b>170-135</b>	<b>115-80</b>	<b>160-130</b>	<b>100-80</b>

<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.</i>	<b>17-7</b>	<b>7-3</b>	<b>12-3</b>	<b>5-1</b>
<i>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз.</i>	<b>22-16</b>	<b>16-10</b>	<b>18-12</b>	<b>10-5</b>
<i>Прыжки на скакалке за 30 сек, раз</i>	<b>35-25</b>	<b>22-16</b>	<b>37-27</b>	<b>16-10</b>
<i>Подтягивание на высокой перекладине</i>	<b>7-3</b>	<b>2-1</b>	-	-

## 6 КЛАСС

### Теоретические сведения

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

### *Гимнастика*

### Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

### Практический материал

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

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

т. д.

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

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

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

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

### Упражнения с предметами

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

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

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

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

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

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

*Равновесие.* Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и

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

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

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

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

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

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

### *Легкая атлетика*

#### Теоретические сведения

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

#### Практический материал

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

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей

эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

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

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

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

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

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

### *Лыжная подготовка*

#### Теоретические сведения

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

#### Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

## **Коньки**

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

Бег по прямой и по повороту на дистанцию до 100—150 м. Свободное катание до 200—300 м.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- как бежать по прямой и по повороту.

Учащиеся должны **уметь**:

- координировать движения рук и ног при беге по повороту;
- свободно кататься до 200—300 м;
- бежать на коньках в быстром темпе до 100 м.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

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

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Волейбол**

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны **уметь**:

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

### **Баскетбол**

#### Теоретические сведения

### Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

## Практический материал

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

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

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

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

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

## Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны **уметь:**

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

## Межпредметные связи

*Развитие устной речи:* выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

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

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

## **Учебные нормативы по развитию двигательных качеств по физкультуре в 6-х классах:**

### **Контрольные упражнения**

Учащиеся	Мальчики		Девочки	
	Достаточный	Минимальный	Достаточный	Минимальный
<b>Челночный бег 4х9 м, сек.</b>	<b>10.0-11.5</b>	<b>11.9-14.5</b>	<b>10.3-11.5</b>	<b>11.9-14.9</b>
<b>Бег 30 м, сек.</b>	<b>5.5-6.2</b>	<b>6.5-7.8</b>	<b>5.8-6.5</b>	<b>7.0-8.3</b>
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>	<b>175-145</b>	<b>120-85</b>	<b>165-140</b>	<b>110-80</b>



<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.</i>	<b>20-10</b>	<b>8-5</b>	<b>15-5</b>	<b>5-3</b>
<i>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз.</i>	<b>28-20</b>	<b>20-16</b>	<b>28-20</b>	<b>16-7</b>
<i>Прыжки на скакалке за 30 сек, раз</i>	<b>40-36</b>	<b>22-15</b>	<b>48-42</b>	<b>23-12</b>
<i>Подтягивание на высокой перекладине</i>	<b>8-3</b>	<b>3-1</b>	-	-

## 7 КЛАСС

### Теоретические сведения

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

### *Гимнастика*

#### Теоретические сведения

Виды гимнастики в школе.

#### Практический материал

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

*Основные положения и движения головы, конечностей, туловища.*

Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений.

Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднятие прямых и согнутых ног. В упоре лежа сгибание-разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук.

Выполнение комбинаций из разученных ранее движений с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение

головой в различных фазах челночного бега.

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

*Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп.*

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

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

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

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

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

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

*Эстафета* для 2—3 команд. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передача мяча вдвое медленнее. Определить самую точную команду.

Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки). Отметить победителя.

Упражнения с предметами

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

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

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

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

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

Учащиеся должны **уметь:**

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

## *Легкая атлетика*

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

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

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

*Прыжки.* Запрыгивание на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх к баскетбольному кольцу толчком левой, толчком правой, толчком

обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат.

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

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

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

Учащиеся должны **уметь:**

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

### *Лыжная подготовка*

#### Теоретические сведения

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

#### Практический материал

Совершенствование одновременногобесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики), на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

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

Учащиеся должны **уметь:**

- координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
- пройти в быстром темпе 160—200 м одновременными ходами;
- тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### *Коньки*

#### Теоретические сведения

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

#### Практический материал

Бег по прямой. Бег по повороту. Вход в поворот. Катание по прямой без движения руками до 100—150 м. Свободное катание до 400—500 м. Бег на коньках на 200 м на время.

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

- бежать по прямой без движений рук и по повороту с движениями рук;
- свободно кататься на коньках 400—500 м;
- выполнять бег на 200 м на время.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### Коррекционные игры

Игры на внимание;

игры, тренирующие наблюдательность;

игры на дифференцирование мышечных усилий;

игры на пространственную координацию двигательных действий.

### Игры с элементами общеразвивающих упражнений

Игры с бегом;

игры с прыжками;

игры с бросанием, ловлей и метанием;

игры с переноской груза;

игры на лыжах и коньках.

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

### Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма в спортивных играх.

### **Волейбол**

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения.

Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

## Баскетбол

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- тактику одиночных игр.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять прямую подачу.

### Межпредметные связи

*Русский язык*: грамотное оформление и ведение дневника самоконтроля.

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

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

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

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

### *Организация и проведение уроков физической культуры в старших классах*

Уроки физической культуры в 8 классе имеют тренировочный характер.

Обогащение двигательного опыта ученика, повышение уровня его тренированности создают благоприятные условия для спортивной ориентации учащихся по соревновательным видам программы «Специальная олимпиада», что, в свою очередь, расширяет контактную зону для детей с окружающим миром и опосредованно влияет на социальную реабилитацию и адаптацию их в обществе.

При проведении занятий необходимо обучать детей самостоятельно составлять и применять комплексы физических упражнений тренировочной направленности. Накопление подобного опыта поможет выпускнику школы поддерживать состояние своего здоровья, организовывать активный досуг.

Важными моментами в организации уроков физической культуры тренировочной направленности являются:

- дифференциация учеников на типологические группы с учетом особенностей их развития, уровня физической работоспособности и двигательных способностей;
- определение этапов индивидуального роста физических и двигательных способностей учащихся;

- использование занятий как урочной, так и внеурочной формы, направленных на восстановление организма;
- постоянный учет и контроль за изменением показателей физического развития и развития двигательных способностей;
- обязательное использование дневников самоконтроля и индивидуальных заданий на каждом уроке; ведение «Паспорта здоровья».

**Учебные нормативы по развитию двигательных качеств по физкультуре  
7-х классах:**

**Контрольные упражнения**

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

**8 КЛАСС**

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

*Гимнастика*

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

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

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

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

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

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

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

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

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

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



вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с, определить самую точную команду.

Упражнения с предметами

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

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

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

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

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

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

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

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

Учащиеся должны **уметь:**

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

## *Легкая атлетика*

Теоретические сведения

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

Практический материал

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

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

### *Лыжная подготовка*

#### Теоретические сведения

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

#### Практический материал

Поворот «упором». Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 50—60 м (за урок: 3—5 повторений (девочки), 5—8 повторений

(мальчики). Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругу 400—500 м. Игры на лыжах.

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять поворот «упором»;
- сочетать попеременные ходы с одновременными;
- проходить в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200—300 м (юноши);
- преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

### *Коньки*

#### Теоретические сведения

Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках.

#### Практический материал

Бег на расстояние до 100 м. Распределение сил на дистанции. Повторный бег на коньках на 100—150 м. Бег на время на 300 м.

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять вход в поворот и выход из поворота;
- бежать в медленном темпе до 500 м; бежать на время 300 м.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### **Баскетбол**

#### Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

#### Практический материал

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

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- наказания при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом;

- вести мяч бегом по прямой;
- бросать мяч по корзине от груди в движении.

## Волейбол

### Теоретические сведения

Наказания при нарушениях правил игры.

### Практический материал

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

Учебная игра.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- о наказаниях при нарушениях правил.

Учащиеся должны **уметь:**

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

## Настольный теннис

### Теоретические сведения

Парные игры, правила соревнований.

### Практический материал

Тактические приемы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры.

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- правила соревнования одиночных игр.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять накаты справа (слева).

## Межпредметные связи

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

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

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

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

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

### Учебные нормативы по развитию двигательных качеств по физкультуре в 8-х классах:

#### Контрольные упражнения

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

## 9 КЛАСС

### Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

### *Гимнастика*

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

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

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

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

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

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

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

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

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

#### Упражнения с предметами

*С гимнастическими палками.* Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля

гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

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

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

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

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

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

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

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;

## *Легкая атлетика*

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

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

*Прыжки.* совершенствование всех фаз прыжка в длину.

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

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

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;

- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Учащиеся должны **уметь**:

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

### *Лыжная подготовка*

#### Теоретические сведения

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### Практический материал

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).

### *Коньки*

#### Теоретические сведения

Сведения о технике бега по прямой и повороту.

#### Практический материал

Повторный бег на дистанциях 200—300 м; бег на дистанцию до 800 м (девочки), на дистанцию до 1200 м (мальчики); бег на время на дистанцию до 400 м (девочки), на дистанцию до 600 м (мальчики).

#### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

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

Учащиеся должны **уметь**:

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

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

#### Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр.

Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.



## Баскетбол

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

Учащиеся должны **знать:**

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

Учащиеся должны **уметь:**

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

## Волейбол

### Теоретические сведения

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

### Практический материал

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

### Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

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

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

### Межпредметные связи

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

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

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

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

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

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

### Учебные нормативы по развитию двигательных качеств по физкультуре в 9-х классах:

#### Контрольные упражнения

Учащиеся	Мальчики		Девочки	
	Достаточный	Минимальный	Достаточный	Минимальный
<i>Челночный бег 4x9 м, сек.</i>	<b>9.4-10.4</b>	<b>11.5-13.5</b>	<b>9.8-11.0</b>	<b>12.0-14.0</b>
<i>Бег 30 м, сек.</i>	<b>4.6-5.3</b>	<b>5.4-7.0</b>	<b>5.0-5.9</b>	<b>6.5-8.0</b>
<i>Прыжок в длину с места, см.</i>	<b>210-180</b>	<b>150-110</b>	<b>180-155</b>	<b>135-100</b>
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз.</i>	<b>32-22</b>	<b>15-5</b>	<b>20-10</b>	<b>8-3</b>
<i>Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз.</i>	<b>40-30</b>	<b>25-20</b>	<b>30-20</b>	<b>20-10</b>
<i>Прыжки на скакалке за 30 сек, раз</i>	<b>58-54</b>	<b>25-20</b>	<b>66-62</b>	<b>35-25</b>
<i>Подтягивание на высокой перекладине</i>	<b>11-6</b>	<b>5-1</b>	-	-

#### Тематическое планирование

Класс	Название темы	Кол-во часов	Планируемые результаты учащихся (по разделам)
<b>5</b>	Легкая атлетика	26	Минимальный уровень:

			<p>- уметь преодолевать препятствия, бежать в медленном темпе 1-2 мин.</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- уметь выбирать рациональный способ преодоления препятствий, бежать в медленном темпе в течении 4 мин.,</p>
	Гимнастика	11	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- знать правила поведения при выполнении строевых команд;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- знать приемы выполнения команд «налево!», «направо!»;</p> <p>- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;</p> <p>- уметь выполнять разновидности ходьбы;</p>
	Подвижные игры	18	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- знать и соблюдать правила техники безопасности во время игр;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- играть в подвижные игры и знать правила;</p>
	Спортивные игры	30	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- знать общие сведения о спортивных играх</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- знать правила различных спортивных игр (облегченные) и уметь играть в спортивные игры;</p>
	Лыжная подготовка	8	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- знать для чего и когда применяются лыжи;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- уметь передвигаться в медленном темпе;</p>
	Конькобежный спорт	6	<p>Минимальный уровень:</p>

			<p>- знать что занятия на коньках — средство закаливания;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- уметь стоять на коньках и передвигаться в медленном темпе на короткое расстояние;</p>
	Требования к знаниям и умениям учащихся	3	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- знать правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- знать правила передачи эстафеты в легкой атлетике и лыжных гонках.</p>
	<b>Тестирование</b>	<b>3</b>	
	<b>Всего</b>	<b>105</b>	
<b>6</b>	Легкая атлетика	21	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- уметь пробегать в медленном равномерном темпе 2 мин;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- уметь пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;</p>
	Гимнастика	11	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;</p>
	Подвижные игры	21	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- уметь самостоятельно делиться на команды;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- играть в различные игры и знать правила;</p>
	Спортивные игры	30	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- бросать мяч по корзине любым способом;</p> <p>Достаточный уровень:</p>

			- бросать по корзине мяч двумя руками снизу с места;
	Лыжная подготовка	6	Минимальный уровень: - уметь самостоятельно надевать лыжи;  Достаточный уровень: - уметь проходить 100—150 м любым ходом на лыжах;
	Конькобежный спорт	6	Минимальный уровень: - знать правила катания на коньках;  Достаточный уровень: - уметь самостоятельно передвигаться до 50 м на коньках в стойке;
	Требования к знаниям и умениям учащихся	7	Минимальный уровень: - знать для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи;  Достаточный уровень: - уметь правильно смазать лыжи;
	<b>Тестирование</b>	<b>3</b>	
	<b>Всего</b>	<b>105</b>	
<b>7</b>	Легкая атлетика	15	Минимальный уровень: - знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека  Достаточный уровень: - уметь проходить 10—20 мин в быстром темпе, уметь бежать 2 мин. в среднем темпе;
	Гимнастика	8	Минимальный уровень: - уметь различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;  Достаточный уровень: - знать как можно переносить груз вдвоём, втроём;
	Подвижные игры	8	Минимальный уровень: - знать права и обязанности

			игроков в различных играх; Достаточный уровень: - знать права и обязанности игроков в различных играх, выполнять роль судьи в различных играх;
	Спортивные игры	22	Минимальный уровень: - знать права и обязанности игроков в спортивных играх.  Достаточный уровень: - знать как избежать травматизма в спортивных играх;
	Лыжная подготовка	6	Минимальный уровень: - знать как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;  Достаточный уровень: - уметь бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
	Конькобежный спорт	4	Минимальный уровень: - уметь самостоятельно надевать коньки, вставать в стойку конькобежца и передвигаться 20-30 м;  Достаточный уровень: - свободно кататься на коньках на дистанцию 100м;
	Требования к знаниям и умениям учащихся	4	Минимальный уровень: - знать основы кроссового бега; бег по виражу;  Достаточный уровень: - уметь самостоятельно надевать лыжи, принимать стойку лыжника; - знать технику безопасности и правила катания на коньках;
	<b>Тестирование</b>	<b>3</b>	
	<b>Всего</b>	<b>70</b>	
<b>8</b>	Легкая атлетика	14	Минимальный уровень:

			<p>- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- уметь бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;</p>
	Гимнастика	8	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- уметь изменять направление движения по команде, проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- знать требования к строевому шагу;</p> <p>- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;</p>
	Спортивные игры	26	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- уметь выполнять различные несложные технические действия в спортивных играх;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- уметь выполнять различные технические и тактические действия, а также знать правила соревнований в спортивных играх;</p>
	Настольный теннис	5	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- уметь выполнять прием в настольном теннисе;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- знать правила соревнования одиночных игр;</p> <p>- уметь выполнять накаты справа (слева);</p>
	Лыжная подготовка	6	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- знать температурные нормы для занятий на лыжах;</p>

			<p>- уметь проходить в быстром темпе 150—200 м на лыжах любым из ходов;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>-знать как правильно проложить учебную лыжню;</p> <p>- уметь сочетать попеременные ходы с одновременными;</p>
	Конькобежный спорт	4	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- уметь самостоятельно надевать коньки, вставлять в стойку конькобежца и передвигаться 50-70 м;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- уметь бежать в медленном темпе до 300 м на коньках;</p>
	Требования к знаниям и умениям учащихся	4	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</p> <p>- уметь проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, бросать мяч по корзине от груди в движении, принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений;</p>
	<b>Тестирование</b>	<b>3</b>	
	<b>Всего</b>	<b>70</b>	
<b>9</b>	Легкая атлетика	25	<p>Минимальный уровень:</p> <p>- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</p> <p>Достаточный уровень:</p> <p>- знание и измерение индивидуальных показателей</p>



			физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
	Гимнастика	10	<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</li> </ul> <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> </ul>
	Спортивные игры	43	<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</li> </ul> <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> </ul>
	Лыжная подготовка	8	<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> </ul> <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;</li> <li>- знание температурных норм для занятий;</li> </ul>
	Конькобежный спорт	6	<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий для занятий на</li> </ul>

			<p>коньках;</p> <p>Достаточный уровень: - уметь свободно передвигаться на коньках до 500м.</p>
	Требования к знаниям и умениям учащихся	8	<p>Минимальный уровень: - знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья; - понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>Достаточный уровень: - представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p>
	<b>Тестирование</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего</b>	<b>105</b>	

## Методическое обеспечение ПДО

### Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; кардиотренажор, концепт, навесные

перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; рулетка, свисток, секундомер.

## **Предметные результаты:**

### **5 класс:**

#### Минимальный уровень:

- уметь преодолевать препятствия, бежать в медленном темпе 1-2 мин., выполнять передачу и ловлю мяча;
- знать несколько подвижных игр;
- знать приемы выполнения команд «налево!», «направо!»;
- выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;
- уметь выполнять разновидности ходьбы;
- знать для чего и когда применяются лыжи;
- пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом;
- знать что занятия на коньках — средство закаливания;
- знать общие сведения о спортивных играх;
- знать правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

#### Достаточный уровень:

- уметь выбирать рациональный способ преодоления препятствий, бежать в медленном темпе в течении 4 мин., выполнять передачу и ловлю мяча любым способом, играть в подвижные игры;
- знать правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;
- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- уметь передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- знать правила передачи эстафеты в лыжной гонке;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м;
- уметь координировать движения рук и ног при беге на коньках по прямой (свободное катание).
- уметь выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

### **6 класс:**

#### Минимальный уровень:

- уметь преодолевать подряд несколько препятствий, метать малый мяч с места, бросать мяч по корзине любым способом;
- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- уметь метать малый мяч в цель с места;
- уметь пробегать в медленном равномерном темпе 2 мин;

- знать для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи;
- уметь самостоятельно надевать лыжи;
- знать правила катания на коньках;
- уметь самостоятельно надевать коньки и вставать в стойку конькобежца;
- уметь принимать стойку волейболиста;
- уметь выполнять остановку шагом в баскетболе.

#### Достаточный уровень:

- уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений, принимать стойку волейболиста, выполнять ведение одной рукой на месте, бросать мяч по корзине двумя руками снизу с места; знать расстановку и перемещение игроков на площадке в волейболе;
- уметь метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега;
- знать как избежать травм при занятии гимнастикой;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- уметь пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- уметь правильно смазать лыжи;
- уметь проходить 100—150 м любым ходом на лыжах;
- уметь самостоятельно передвигаться до 50 м на коньках в стойке;
- уметь перемещаться в стойке волейболиста вправо, влево, назад;
- уметь выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

### **7 класс:**

#### Минимальный уровень:

- знать как можно переносить груз вдвоём, втроём; уметь бежать 2 мин;
- знать как правильно выполнять размыкание уступами;
- уметь различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- знать значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- уметь проходить 10—20 мин в быстром темпе;
- знать как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся;
- уметь самостоятельно надевать лыжи, принимать стойку лыжника;
- знать технику безопасности и правила катания на коньках;
- уметь самостоятельно надевать коньки, вставать в стойку конькобежца и передвигаться 20-30 м;
- знать права и обязанности игроков в спортивных играх.

#### Достаточный уровень:

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

- знать основы кроссового бега; бег по виражу;
- уметь бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- знать правила соревнований по лыжным гонкам;
- уметь координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40—60 м;
- знать влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку;
- свободно кататься на коньках 400—500 м;
- уметь выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.

## **8 класс:**

### Минимальный уровень:

- уметь изменять направление движения по команде, проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, выполнять ловлю и передачу мяча в парах, бросать мяч по корзине от груди;
- знать что такое фигурная маршировка;
- уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;
- уметь проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью;
- знать температурные нормы для занятий на лыжах;
- уметь проходить в быстром темпе 150—200 м на лыжах любым из ходов;
- уметь самостоятельно надевать коньки, вставать в стойку конькобежца и передвигаться 50-70 м;
- уметь выполнять различные технические действия в спортивных играх;
- уметь выполнять прием в настольном теннисе.

### Достаточный уровень:

- уметь изменять направление движения по команде; знать правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; проходить небольшие отрезки с максимальной скоростью, выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, бросать мяч по корзине от груди в движении, принимать и передавать мяч сверху и снизу в парах после перемещений;
- знать требования к строевому шагу;
- уметь выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;
- уметь бежать с переменной скоростью в течение 6 мин; в равномерном медленном темпе в течение 10—12 мин;
- знать как правильно проложить учебную лыжню;
- уметь сочетать попеременные ходы с одновременными;
- уметь бежать в медленном темпе до 300 м на коньках;
- уметь выполнять различные технические и тактические действия, а также знать правила соревнований в спортивных играх;
- уметь выполнять накаты справа (слева) в настольном теннисе.

## **9 класс:**

### Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий

физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;

знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном

техническом уровне;

- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.