

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КРАСНОБОРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
на заседании школьного  
методического объединения  
протокол № 1 от 27.08.2020

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МКОУ «Красноборская СОШ»  
№ 82 – ОД от 27.08.2020

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 - 9 класс (ы)

**Вид программы:** основная общеобразовательная программа основного общего образования, для специальной медицинской группы (III группа).

**Количество часов:** 510

**Программа составлена на основе** федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича, программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений "Физическая культура" 1 - 11 классов, авторы А.П. Матвеев, Т.В. Петров, Л.В.Каверкина

## 1. Планируемые результаты

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Концепция развития образования в Российской Федерации до 2020 г.,
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов. Авторы. Доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич
- программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений "Физическая культура" 1 - 11 классов, авторы А.П. Матвеев, Т.В. Петров, Л.В.Каверкина.: М Дрофа 2007
- образовательная программа школы.
- положение о Рабочей программе

Настоящая программа по физической культуре для обучающихся 5 - 9 классов, отнесенных по состоянию здоровья, к специальной медицинской группы (III группа), в своих целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые относительно часто встречаются у современных школьников. Как результат этого, предлагаемая программа в своей предметной ориентации нацеливает педагогический процесс *на решение следующих задач:*

- повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности;
- совершенствование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок и подвижных игр;
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, предлагаемая учебная *программа характеризуется:*

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков

учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);

- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;
- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;
- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Программа рассчитана на 102 часа в 5-9 классах из расчета 3 часа в неделю. Всего 510 часов за 5 лет обучения.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

- направленностью на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых в режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн);
- направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в

конструкции основных компонентов двигательной деятельности (знания о деятельности, способы деятельности и результаты деятельности) и учитывающего возрастные особенности развития познавательной и предметной активности учащихся младшего школьного возраста, формирования их интересов к занятиям физическими упражнениями;

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;
- направленностью на достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Выпускник научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
2. составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
3. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
4. самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
5. тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
6. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

7. вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
8. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
9. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

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

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

#### Требования к качеству освоения программного материала

Должны иметь представление:

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<ul style="list-style-type: none"> <li>• о правилах профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями на открытых спортивных площадках;</li> <li>• о гигиенических требованиях к спортивному инвентарю, оборудованию и форме одежды;</li> <li>• о правилах ведения дневника самонаблюдения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• о правилах построения занятий коррекционной и оздоровительной гимнастикой;</li> <li>• о правилах дозировки физической нагрузки по показателям функционального состояния организма (по частоте сердечных сокращений и показаниям текущего самочувствия).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• о правилах и способах разучивания двигательных действий;</li> <li>• о правилах и способах развития физических качеств.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• об основах организации индивидуальных занятий коррекционной гимнастикой, их направленности, структуре, содержании и режимах нагрузки (с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности);</li> <li>• о гигиенических требованиях и правилах техники безопасности на занятиях аэробной (девушки) и атлетической (юноши) гимнастикой.</li> </ul>
9 класс			

Здоровьесберегающая компетентность	• о факторах положительного влияния физической культуры на развитие личностных качеств человека, его физическое, психическое и нравственное развитие;
Компетентность в физическом самосовершенствовании	• о планировании индивидуальных занятий корригирующей и оздоровительной направленности и по общефизической подготовке.

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений на развитие дыхания (грудное, брюшное, смешанное);</li> <li>• выполнять комплексы корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных медицинских показаний;</li> <li>• выполнять упражнения с малым набивным мячом;</li> <li>• выполнять прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки;</li> <li>• выполнять комбинацию из передвижений на низком гимнастическом бревне.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности для подготовительной и заключительной части занятий (на основе индивидуальных медицинских показаний);</li> <li>• выполнять лазание по гимнастической стенке с разным направлением движения (вверх, вниз, по диагонали);</li> <li>• выполнять прыжки через скакалку с продвижением вперед;</li> <li>• выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;</li> <li>• выполнять комплекс упражнений с гимнастическим обручем, включая его вращение руками и туловищем (девочки);</li> <li>• выполнять акробатическую комбинацию, включающую стилизованно оформленные передвижения ходьбой и прыжками, общеразвивающие упражнения, перекаты и кувырки (мальчики — с учетом состояния здоровья);</li> <li>• выполнять комбинацию на гимнастическом бревне, включающую стилизованные передвижения ходьбой и бегом, повороты и равновесие (девочки — с учетом состояния здоровья);</li> <li>• выполнять опорный прыжок с разбега через гимнастический</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;</li> <li>• выполнять упражнения прикладно-ориентированной туристской подготовки (в соответствии с состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленности);</li> <li>• выполнять акробатическую комбинацию (юноши);</li> <li>• выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);</li> <li>• выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.</li> </ul>

	«козел» (мальчики).
	9 класс
Здоровьесберегающая компетентность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять приемы гигиенического и профилактического (оздоровительного) массажа;</li> <li>• отбирать и составлять в определенной последовательности упражнения для индивидуальных занятий оздоровительной физической культурой, выбирать режимы нагрузок с учетом состояния здоровья и самочувствия;</li> <li>• оказывать практическую помощь сверстникам при освоении новых двигательных действий и упражнений и при измерении показателей физического развития и физической подготовленности;</li> </ul>
Компетентность в физическом самосовершенствовании	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатическую комбинацию (юноши);</li> <li>• выполнять композицию оздоровительной аэробной гимнастики (девушки);</li> <li>• выполнять технические действия и приемы в избранном виде спорта.</li> </ul>

**Демонстрировать физическую подготовленность**

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Гибкость	Из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног)			
Быстрота (по выбору)	Скорость простой реакции (тест падающей линейки, см)			
Выносливость	Бег в спокойном темпе			
Сила (по выбору)	Прыжок в длину с места, бросок не большого набивного мяча из положения сидя на полу.			

	9 класс
Гибкость	Из положения, сидя наклон вперед (касание руками носков ног)
Быстрота	Скорость простой реакции (тест падающей линейки, см)
Выносливость	Бег в спокойном темпе, прыжки на скакалке.
Сила (по выбору)	Прыжок в длину с места, бросок небольшого набивного мяча из положения, сидя на полу.

**2. Содержание учебного предмета.  
Основы знаний о физической культуре**

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<p>Олимпийские игры, роль Пьера де Кубертена в их возрождении. История развития олимпийского движения в России. Успехи отечественных спортсменов на современных олимпийских играх.</p> <p>Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.</p>	<p>Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Понятие о физической нагрузке (объем, продолжительность, интенсивность). Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.</p>	<p>Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации.</p> <p>Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.</p>	<p>Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.</p>

9 класс

Взаимосвязь здоровья и образа жизни человека, роль и значение физической культуры в профилактике физических и психических напряжений, вредных привычек и снижении негативных влиянии окружающей социально-экологической среды.

Понятие культуры здоровья и ее воспитание в процессе занятий физическими упражнениями (формирование культуры телосложения и культуры движений, повышение функциональных возможностей организма, активное развитие памяти, внимания и мышления в процессе занятий физической культурой, формирование этических норм общения и коллективного взаимодействия при организации разнообразных форм активного отдыха и соревновательной деятельности).

Способы деятельности

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
Комплексы упражнений для	Комплексы упражнений для	Занятия индивидуальной	Индивидуальные занятия

<p>профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).</p>	<p>подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма). Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т. д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки. Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т. п.). Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в</p>	<p>физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний). Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.). Приемы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий.</p>	<p>оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся). Оказание первой медицинской помощи при переохлаждении и перегревании организма, при ушибах, вывихах, кровотечениях</p>
--	--	--	---

		восстановительный период после занятия.		
<i>Упражнения из ЛФК</i>	комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.	комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).	комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).
9 класс				
Составление конспектов индивидуальных занятий корригирующей гимнастикой (на развитие гибкости, формирование телосложения и осанки) и физической подготовкой (на развитие силы, быстроты и выносливости), а также занятий по избранному виду спорта (изучение и совершенствование технических действий и приемов). Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж.				

Физическое совершенствование  
***Оздоровительная и корригирующая гимнастика***

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<i>Упражнения с предметами</i>	общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).			

<i>Упражнения с гимнастическим обручем</i>			комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).
<i>Упражнения с маленькими мячами</i>	<p>подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.</p>	<p>комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.</p>	
<i>Упражнения с небольшими набивными</i>	<p>броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком);</p>		<p>из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажато между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.</p>

<i>мячами</i>	подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.		
<i>Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки</i>	держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.		
<i>упражнения на гимнастической стенке</i>	<i>лазание с изменяющимся направлением передвижения</i> (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.		из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед
<i>Общеразвивающие упражнения на скамейке</i>	общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки	подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.	из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед. ранее разученные упражнения.
<i>Совершенствование техники</i>	ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.	ранее разученные упражнения	ранее разученные упражнения

<i>Индивидуализированные комплексы</i>	общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).
<i>Оздоровительная аэробная гимнастика (дев)</i>	композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).
<b>Здоровьеформирующие системы физического воспитания</b>	
<b>9 класс</b>	
<i>Оздоровительная аэробная гимнастика</i>	Композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения (девушки).
<i>Атлетическая гимнастика</i>	Комплексы упражнений с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).
<i>Упражнения из ЛФК</i>	комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

### Физическая подготовка

#### Гимнастика с основами акробатики

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направ-	группировки, седы, перекаты в группировке; переворачивание на спину и обратно из положения лежа на животе; прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед (назад); упражнения с использованием ранее освоенных способов стилизованной ходьбы;	упражнения без дополнительных отягощений; упражнения с дополнительными отягощениями (накладные манжеты на различные части тела, гантели, амортизаторы, тренажерные устройства).	акробатика — комбинации из ранее освоенных упражнений и движений; упражнения на гибкость

	<p>лением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).</p> <p><i>Упражнения в преодолении препятствий:</i> ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево на 45°.</p>	<p>стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения.</p>	<p>разнообразные стилизованно оформленные передвижения ходьбой (с различным темпом, амплитудой и направлением движений, шириной шагов); разнообразные прыжковые упражнения (на месте и с продвижением вперед и в стороны, из упора присев); стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения, выполняемые в положении стоя, сидя и лежа; упражнения в равновесии (на правой и левой ноге, на носках); танцевальные движения (элементы вальса, польки, галопа).</p>	
--	--	---	---	--

<p><i>Упражнения в прыжках</i></p>	<p>одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед); напрыгивание на гимнастический козел в ширину в упор, стоя на коленях, спрыгивание из упора присев.</p>	<p>прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону; прыжки через скакалку с промежуточным прыжком на двух и одной ноге, стоя на месте и с продвижением; прыжок на гимнастического «козла» в ширину в упор присев, соскок из упора присев (девочки); прыжок через гимнастического «козла» в ширину способом «ноги врозь» (мальчики).</p>	<p>прыжок через гимнастический «козел» в ширину, способом «ноги врозь» (девочки); прыжок через гимнастический «козел» в длину, способом «ноги врозь» (мальчики).</p>	
<p><i>Упражнения на гимнастических снарядах</i></p>	<p>низкая перекладина (брусья) — смешанные висы стоя, лежа, присев, с движением рук и ног (с отпусканьем правой левой руки, с поочередным отведением ног в стороны и назад, с разведением ног вперед-назад, в стороны, поочередным и одновременным сгибанием ног, подниманием ног, согнутых в коленях); низкое гимнастическое бревно — из положения стоя на месте, повороты на</p>	<p>упражнения на гимнастическом бревне (девочки) — передвижения разными способами ходьбы с большой амплитудой движений и поворотами, поочередное равновесие на правой и левой ноге, в положении стойка — круговые движения руками, соскок; упражнения на низкой перекладине (мальчики) — из виса присев упор на руках с последующим разведением и сведением ног, соскок с опорой на руку; упражнения на брусьях (девочки) — упор на нижней</p>	<p>комбинация на гимнастическом бревне, состоящая из ранее разученных упражнений в ходьбе и в равновесии, ходьбе с полуприседанием на одной ноге, упоре присев и «полушпагате» (девочки); комбинация на гимнастической невысокой перекладине — подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) ногой вперед, соскок махом назад (мальчики); упражнения на брусьях — махом одной</p>	<p>гимнастических снарядах — комбинация на высоком гимнастическом бревне (девочки), включающая ранее разученные упражнения, танцевальные шаги и дополнительно включающая соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну (девушки); комбинация на гимнастической перекладине, составленная из ранее разученных упражнений и дополнительно включающая стойку спиной к перекладине и вис, стоя сзади, согнувшись (юноши); комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее</p>

	90 и 180°, передвижение шагом с включением поворотов, упора присев, упражнений в равновесии на правой и левой ноге, передвижение приставными шагами правым и левым боком.	жерди, с хватом за верхнюю жердь, седы продольно и поперек, переходы из одного седа в другой, соскок с опорой о нижнюю жердь; мальчики — размахивания в упоре, сед в упоре сзади, соскок с опорой о жердь	ноги и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди (девочки); наскок в упор, размахивание в упоре, угол в упоре, соскок махом вперед (мальчики).	освоенных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) движения из виса присев толчком ног в упор на нижнюю жердь, из виса присев на нижней жерди толчком ног в упор на верхнюю жердь; комбинация на гимнастических брусьях, составленная из ранее разученных упражнений с повышенной координационной сложностью и дополнительно включающая (с учетом индивидуальных возможностей) махи в упоре на руках, сед с опорой на руки и разведением ног (юноши).
	9 класс			
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	Ранее разученные упражнения			

#### Легкая атлетика

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<i>Легкая атлетика</i>	равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину с	высокий старт с опорой на одну руку с последующим небольшим ускорением, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»,	бег с равномерной скоростью (до 300 м); подъем и спуск ходьбой по небольшому пологому склону; бег по	прикладные действия («туристическая» ходьба, прыжки через препятствия, спрыгивание на точность приземления, подъемы и спуски бегом по пологому склону).

	разбега способом согнув ноги, метание малого мяча с разбега на дальность и в цель.	метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся баскетбольному мячу).	пересеченной местности в чередовании с ходьбой (мальчики до 1 км; девочки — до 800 м).	
	9 класс			
<i>Легкая атлетика</i>	совершенствование индивидуальной техники в одном из ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки в длину и высоту, прикладно-ориентированная туристическая подготовка).			

### Спортивные и подвижные игры

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<i>Спортивные игры</i>	технические действия без мяча и с мячом (спортивные игры: пионербол, футбол, волейбол).	технические действия без мяча и с мячом (пионербол, футбол, волейбол).	техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;	техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;
	9 класс			
<i>Спортивные игры</i>	техничко-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;			
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
<i>Баскетбол</i>	«Баскетбол: история, традиции, чемпионы» Правила и техника безопасности на уроках. Стойки, перемещения, эстафеты с передачами мяча. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом броски мяча в корзину; ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ведение, Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков подвижные игры на материале баскетбола. Учебная игра		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений .Ловля и передача мяча: в движении без сопротивления и с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Техника ведения мяча: с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча	

	в б/б	
		9 класс
<i>Баскетбол</i>	Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов.: Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие игроков подвижные игры на материале баскетбола. Учебная игра в б/б	

### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1	<b>Обязательная часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре Оздоровительная и корригирующая гимнастика Упражнения из ЛФК	<i>В процессе урока</i>				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Часть, формируемая участниками образовательного процесса</b>	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27

Оценочные материалы

оценки	№/п	Содержание
«5»	1	Уметь вести дневник самонаблюдений
	2	Уметь выполнять комплексы на развитие дыхания
	3	Уметь выполнять комплексы оздоровительной направленности.
	4	Уметь выполнять технические приёмы по разделам программы
	5	Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов при выполнении контрольных упражнений.
«4»	1	При ведении дневника допускать ошибки
	2	Выполнять комплексы на развитие дыхания с ошибками
	3	Уметь повторять комплексы оздоровительной направленности.
	4	Выполнять технические приёмы по разделам программы с ошибками
	5	Демонстрировать физическую подготовленность без прироста результатов при выполнении контрольных упражнений.
«3»	1	При ведении дневника допускать грубые ошибки
	2	Выполнять комплексы на развитие дыхания с грубыми ошибками
	3	Уметь повторять комплексы оздоровительной направленности с ошибками
	4	Выполнять технические приёмы по разделам программы с грубыми ошибками.
	5	Демонстрировать физическую подготовленность с ухудшением результатов при выполнении контрольных упражнений.
Критерии оценки учащихся при демонстрации физической подготовленности		
оценки	№/п	Название норматива
5-9 классы		
«5»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками носков ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки - см)
	3	Бег в спокойном темпе.-м
	4	Прыжок в длину с места - см
	5	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу -м
«4»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками подъёма стоп ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки - см) – повторение результата
	3	Бег в спокойном темпе.-м – повторение результата
	4	Прыжок в длину с места – см – повторение результатов.

	5	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу –м – повторение результатов
«3»	1	Из положения сидя, наклон вперед – касание руками голени ног
	2	Скорость простой реакции (тест падающей линейки - см) – ухудшение результатов
	3	Бег в спокойном темпе.-м – ухудшение результатов.
	4	Прыжок в длину с места – см – ухудшение результатов
	5	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу –м – ухудшение результатов.