

Рабочая программа учебного курса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является компонентом адаптированной основной общеобразовательной программы МОБУ «Школа № 8 г. Волхова».

## **1. «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники с ОВЗ обучающихся по АООП, для детей с ЗПР (7.1 и 7.2) по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

### **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 сохранять 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.

В области познавательной культуры:

- \*знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- \*знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- \*знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- \*способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- \*умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- \*способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- \*способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- \*способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

\*способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

\*способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

\*способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

\*способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

\*способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

\*способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

\*способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

\*способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

\*способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

\*осознание значения здорового образа жизни, физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

\*формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов

спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **1. Теоретические знания.**

#### **Естественные основы**

**5-6 классы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**7-8 классы.** Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной система в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

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

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Социально-психологические основы**

**5-6 классы.** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ошибках.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**7-8 классы.** Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**9 класс.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общих подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

**5-6 классы.** Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**7-8 классы.** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**9 класс.** Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **Приемы закаливания**

**5-6 классы.** Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

**7-8 классы.** Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**9 класс.** Пользование баней.

### **Баскетбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **Гимнастика**



**5-7 классы.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**8-9 классы.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкая атлетика**

**5-9 классы.** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжная подготовка**

**5-9 классы.** Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Волейбол**

**5-9 классы.** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **2.2. Физическое совершенствование**

### **5 класс**

#### **Лёгкая атлетика**

**Бег.** Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10-30 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 100—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, махом прямых ног вперед с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (*девочки*) и до 2500 м (*мальчики*) с высокого старта. Челночный бег 4х9 м. Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

**Прыжки в длину.** Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8—10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10—20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20—40 см); сочетание разбега с толчком и полётом (угол взлёта 15—30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперёд или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

**Прыжки в высоту.** Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног на 30-50 см; с левой (правой) ноги на возвышение 40—60 см; с возвышения 50—70 см (6—10 раз). Прыжки в высоту способом «перешагивание»: подбор индивидуальной скорости, длины и количества шагов для разбега до планки); движения ног, рук и туловища в процессе подъёма вдоль планки, перелёта, ухода от планки и приземления (на маховую ногу с последующей постановкой толчковой). Прыжки в высоту на результат (до 3 попыток на каждой высоте).

**Метания.** Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Метание с места, с укороченного (4—6 шагов) и полного (8—12 шагов) разбега различных предметов (мячей, камней, палок и т. д. весом от 50 до 200 г) в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Метание малого мяча с разбега на дальность по коридору 10 м: подбор оптимальной скорости и длины разбега; определение контрольной метки для последних 5 бросковых шагов; положение ног, рук, туловища на первом, втором, третьем, четвёртом (скрестном) и пятом шаге (во время выполнения бросковых шагов). Метание мяча массой 140—160 г и диаметром 58—62 мм с разбега на результат (3 попытки).

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Повторение учебного материала начальной школы. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и наоборот на месте и в движении.

Комплексы упражнений утренней гимнастики, физкульт-минуток, общеразвивающих для отдельных мышечных групп для коррекции осанки, укрепления мышечного корсета без предметов и с предметами (гимнастической палкой, мячом, скакал

кой, стулом, гантелями весом от 0,5 кг каждая).

Лазанье по канату (шесту) в три и два приёма с переходом с одного каната на другой на высоту до 3 м с учётом запаса сил на спуск.

Висы и упоры смешанные (гимнастическая стенка, перекладина, брусья и т. п.). *Мальчики*— подтягивание в вися; висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в вися и упоре. *Девочки*— подтягивание из вися лёжа. Произвольная комбинация (выполняют только желающие) на перекладине и брусьях (не менее трёх элементов).

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя. Произвольная акробатическая комбинация (не менее 4 упражнений).

### **Лыжные подготовка**

Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Подъём наискось «полуёлочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 2,5 км. Прохождение дистанции 1 км на результат.

### **Кроссовая подготовка**

Передвижение по пересечённой местности с чередованием ходьбы и бега до 2,5 км. Бег в гору и под гору. Преодоление кроссовой дистанции 1500 м на результат, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры.** «Встречные старты», «Ловля парами», «Прыжок за прыжком», «Передал — садись», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Удочка простая и командная», «Тяни за булавку» и др.

**Баскетбол.** Остановка прыжком. Бросок мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Сочетание разученных элементов.

**Волейбол.** Стойка игрока. Передвижение. Верхняя передача мяча. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами.

## **6 КЛАСС**

### **Лёгкая атлетика**

**Бег.** Повторный бег с максимальной интенсивностью со старта с опорой на одну руку, с низкого старта на 20—40 м (3—6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 150—200 м. Бег с высоким подниманием бедра, с толчками и многоскоками. Повторение упражнений, разученных в 5 классе.

Бег с умеренной интенсивностью до 2100 м (*девочки*) и до 2600 м (*мальчики*). Медленный бег до 1—5 мин. Челночный бег 4х9 м. Эстафеты с передачей палочки — этапы до 40 м (встречные, линейные).

**Прыжки в длину.** Повторение учебного материала, пройденного в 5 классе. Освоение дополнительных специальных тренировочных упражнений. Закрепление выполнения отдельных элементов техники прыжка в длину с места и с разбега способом

«согнув ноги» с учётом возрастных изменений. Определение и устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

**Прыжки в высоту.** Специальные тренировочные упражнения. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с учётом возрастных изменений. Устранение технических ошибок. Прыжки на результат.

**Метания.** Специальные и другие метательные упражнения. Восстановление умений, приобретённых в 5 классе. Коррекция техники метания с учётом возрастных изменений. Закрепление техники метания малого мяча в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность с места (из исходного положения с колена), с укороченного и полного разбега.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных упражнений. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!».

Лазанье по канату (шесту) удобным способом на 2—3,5 м.

Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно; кувырок назад в стойку на одном колене, полушпагат; «мост» из положения стоя с помощью. Произвольная акробатическая комбинация (4—5 упражнений).

### **Лыжные гонки**

Одновременный двухшажный и бесшажный ход. Подъём «ёлочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км.

### **Кроссовая подготовка**

Преодоление препятствий на местности шагом, наступая, перешагивая, прыжком в шаге, прыжком согнувшись.

Марш-бросок, кросс до 3 км.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры.** «Перетягивание парами», «Разведчики и часовые», «Сильные и ловкие» и др.

**Баскетбол.** Ведение мяча с изменением скорости. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча с шагом, со сменой мест, в движении. Броски мяча в кольцо в движении после ведения и двух шагов.

Учебная игра по упрощённым правилам.

**Волейбол.** Перемещение приставными шагами. Передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперёд. Приём мяча снизу на месте.

## **7 КЛАСС**

### **Лёгкая атлетика**

**Бег.** Повторный бег с высокого и низкого старта из исходного положения полуприсед, присед, сидя на 30—50 м (3—5 раз, *девочки*) и 30—60 м (3—5 раз, *мальчики*) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200—250 м. Бег с высоким подниманием бедра удлинёнными шагами. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2200 м (*девочки*) и до 2800 м (*мальчики*). Бег с одним и двумя ускорениями продолжительностью до 6 мин. Челночный бег 4х9 м. Эстафета с передачей палочки— этапы до 50 м (линейные, круговые).

**Прыжки.** Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление и закрепление техники выполнения отдельных элементов, овладение техникой перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом возрастных изменений).

**Метания.** Подготовительные и другие метательные упражнения. Восстановление и закрепление ранее приобретённых умений. Закрепление и совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность с места (из исходного положения с колена, коленок, сидя на пятках, в упоре на одну руку лёжа, лёжа), с полного разбега.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Строевой шаг.

Лазанье по канату (шесту) в два приёма на 2,2—4 м.

Акробатические упражнения. *Мальчики.* Стойка на голове и руках с согнутыми ногами. *Мальчики и девочки.* Кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат и др.

Произвольная акробатическая комбинация (4—6 упражнений).

### **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.

Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.

### **Кроссовая подготовка**

Высокий старт группой. Передвижение по твёрдому, мягкому и скользкому грунту, песку и травянистому покрову.

Кросс до 3,5 км.

## **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры.** «Круговая лапта», «Вызов», «Эстафета по кругу», «Борьба за мяч» и др.

**Баскетбол.** Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов, толкаясь одной ногой. Индивидуальные действия в защите: передвижение, опека игрока, вырывание и выбивание мяча. Учебная двусторонняя игра.

**Волейбол.** Передача мяча: сверху двумя руками в парах через сетку, из зоны 6 в зону 3, из зоны 3 в зону 4 и через сетку со сменой мест игроков по часовой стрелке. Приём мяча снизу после перемещения вперёд. Нижняя прямая подача через сетку.

Двусторонняя игра.

## **8 КЛАСС**

### **Лёгкая атлетика**

**Бег.** Повторный бег с высокого и низкого старта из положения лёжа (лицом вниз, руки у головы) на 30—50 м (3—5 раз, *девочки*) и 60—80 м (4—5 раз, *мальчики*) с максимальной интенсивностью. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 200—250 м (*девочки*) и 250—300 м (*мальчики*). Бег с высоким подниманием бедра и последующим выбрасыванием голени, семенящий бег. Повторение ранее разученных упражнений. Бег с умеренной интенсивностью до 2300 м (*девочки*) и до 2900 м (*мальчики*). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 7 мин. Челночный бег 4х9 м. Эстафеты с передачей палочки— этапы до 80 м.

**Прыжки.** Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание» (восстановление, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов,

закрепление техники перехода из одной фазы прыжка в другую с учётом физиологической готовности). Прыжки на результат.

**Метания.** Подводящие и другие метательные упражнения. Восстановление, закрепление и совершенствование ранее приобретённых умений в метании малого мяча с места и разбега в цель и на дальность до уровня навыков. Метание малого мяча по движущейся цели.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Повторение ранее разученных приёмов и упражнений. Повороты в движении строевым шагом.

**Лазанье по канату (шесту)** изученными способами на 2,8—4,5 м, на скорость до 3 м (*мальчики*).

**Акробатические упражнения.** *Мальчики.* Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках. *Девочки.* «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. Произвольная акробатическая комбинация (4—7 упражнений).

#### **Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Совершенствование изученных способов передвижения. Конькобежный ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 3—5 км.

#### **Кроссовая подготовка**

Бег по слабопересечённой местности. Бег по пересечённой местности с изменением направления движения. Кросс до 3,8 км.

#### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры.** Эстафета с палками и прыжками, эстафета баскетбольная, «Перестрелка».

**Баскетбол.** Способы ведения мяча. Передача мяча одной рукой снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча при передвижении игроков в парах и тройках.

Бросок от головы и снизу в кольцо в прыжке после ловли мяча во время бега. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в кольцо. Двусторонняя игра.

**Волейбол.** Многократные передачи над собой. Отбивание мяча кулаком. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

#### **9 класс**

##### **Лёгкая атлетика**

**Бег.** Повторный бег с высокого и низкого старта, из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя на пятках, лёжа в упоре на руках и др.) на 50—60 м (3—5 раз, *девочки*) и 60—80 м (4—5 раз, *мальчики*); возможен вариант с преследованием и др. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 250—400 м (*девочки*) и 300—400 м (*мальчики*). Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег с умеренной интенсивностью до 2500 м (*девочки*) и до 3000 м (*мальчики*). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 мин. Челночный бег 4х9 м. Эстафеты с этапами до 100 м.

**Прыжки.** Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки с разбега в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись» и высоту способом «перешагивание» (изучение, восстановление, закрепление, совершенствование и корректирование техники выполнения прыжка и с учётом подготовленности).

**Метания.** Специальные, подводящие и подготовительные метательные упражнения. Совершенствование приобретённых умений и навыков, устранение технических и тактических ошибок при метании малого мяча в цель и на дальность по коридору 10 м с места и с разбега.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приёмов и упражнений.

**Лазанье по канату (шесту)** в два, три приёма на 3—5 м, без помощи ног до 3 м (*мальчики*).

**Акробатические упражнения.** *Мальчики.* Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. *Девочки.* Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация (4—8 упражнений).

### **Лыжная подготовка**

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4—5 км.

### **Кроссовая подготовка**

Бег по пересечённой местности. Кросс до 4 км.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Подвижные игры.** «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана», «Перетягивание каната», пионербол двумя мячами и др.

**Баскетбол.** Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмёрке с броском по кольцу. Ловля высоко-летающего мяча. Ведение мяча после ловли без зрительного контроля с изменением направления движения. Передача мяча рукой снизу в движении после отскока (полуотскока) в прыжке. Броски сверху в прыжке. Учебная игра.

**Волейбол.** Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку, стоя спиной к партнёру. Приём мяча, отскочившего от сетки. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите «углом вперёд». Двусторонняя игра.

## **Критерии оценивания обучающегося с ОВЗ на уроках физической культуры.**



**Учащийся оценивается на уроках физической культуры - 2 (неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

*Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья*, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками

самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья*, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

**Всего часов на изучение программы: 68**

**Количество часов в неделю: 2 часа, из расчета 34 недели и 33 недели в 9-х классах.**

### **3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## 5 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>46</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	24
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	12
2.2	Лыжня подготовка	10

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-14	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	14
15-26	Спортивные игры (баскетбол)	12
27-36	Гимнастика с элементами акробатики	10
37-46	Лыжная подготовка	10
47-58	Спортивные игры (волейбол)	12
59-68	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10

## 6 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>46</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	24
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	12
2.2	Лыжня подготовка	10

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-14	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	14
15-26	Спортивные игры (баскетбол)	12
27-36	Гимнастика с элементами акробатики	10
37-46	Лыжная подготовка	10
47-58	Спортивные игры (волейбол)	12
59-68	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10

## 7 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>46</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	24
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	12
2.2	Лыжня подготовка	10

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-14	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	14
15-26	Спортивные игры (баскетбол)	12
27-36	Гимнастика с элементами акробатики	10
37-46	Лыжная подготовка	10
47-58	Спортивные игры (волейбол)	12
59-68	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10

## 8 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>46</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	24
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>22</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	12
2.2	Лыжня подготовка	10

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-14	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	14
15-26	Спортивные игры (баскетбол)	12
27-36	Гимнастика с элементами акробатики	10
37-46	Лыжная подготовка	10
47-58	Спортивные игры (волейбол)	12
59-68	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	10

## 9 КЛАСС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>46</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	24
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>20</b>
2.1	Спортивные игры (волейбол)	12
2.2	Лыжня подготовка	10
Всего часов		66

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-14	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	14
15-26	Спортивные игры (баскетбол)	12
27-36	Гимнастика с элементами акробатики	10
37-46	Лыжная подготовка	10
47-58	Спортивные игры (волейбол)	12
59-68	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	8