

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАРПОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №118»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ПИНЕЖСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5-9 КЛАССЫ**

для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) 1 вариант

Составитель: Земцовская А.Я.,
учитель физической культуры

с. Карпогоры
2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида В.М. Мозгового «Физическое воспитание». – М.: Владос, 2010 и учебного плана МБОУ «Карпогорская СШ №118».

Основная цель курса: формирование у обучающихся целостного представления о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушением интеллекта 11-16 лет.

Основные задачи курса:

- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- Усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре;
- Умение использовать полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.

Место предмета в учебном процессе: Комплексный учебный курс по физическому воспитанию в 5-9 классах изучается в объёме 2 часов в неделю (34 учебных недели, 68 часов в год). Всего 340 часов.

В учебный курс включены следующие разделы: легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры, гимнастика (акробатика).

Каждый обучающийся в рамках освоения содержания учебного курса в течение года должен овладеть основой двигательных умений и навыков и включиться в производственную деятельность.

Учебный курс является единой и обязательной учебно-воспитательной системой. Все его разделы согласуются между собой по педагогическим целям, задачам, требованиям к результатам освоения учебного содержания, достижение которых обучающимся должен обеспечить образовательный процесс, осуществляемый в пределах отведённого учебного времени с учётом образовательных возможностей школьников.

Срок реализации программы – 5 лет (с 5 по 9 классы).

Отличительные особенности программы. Рабочая программа рассчитана на углубленное изучение курса лыжной подготовки в связи с климатическими условиями Архангельской области.

Ведущие формы и методы обучения. В качестве наиболее важных механизмов, способствующих освоению содержания курса, могут быть выделены следующие **методы:**

- методы устного изложения знаний учителем и активизации познавательной деятельности учащихся: рассказ, объяснение, лекция, беседа; метод иллюстрации и демонстрации при устном изложении изучаемого материала;
- методы закрепления изучаемого материала: беседа, контрольные упражнения;
- методы самостоятельной работы учащихся по осмыслению и усвоению нового

материала

- методы учебной работы по применению знаний на практике и выработке умений и навыков: упражнения, игры, контрольные занятия
- методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся: повседневное наблюдение за работой учащихся, устный опрос (индивидуальный, фронтальный, уплотненный), выставление поурочного балла, проверка домашних работ

Формы обучения: работа в группах и в парах, индивидуальная, коллективная форма обучения.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, упражнения и комбинированный.

УМК по данному предмету отсутствует.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ УСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

5 класс

Легкая атлетика

Знать: фазы прыжка в длину с разбега.

Уметь: выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 минуты; бегать на время 60 метров; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 метра, прыгать в высоту способом «перешагивания» с шагов разбега

Гимнастика

Знать: правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд «налево!», «направо!»

Уметь: выполнять команды «налево!», «направо!», «кругом!», соблюдать интервал, выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигналы учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствий; лазать по канату произвольным способом; выбирать рациональный способ переноски груза.

Спортивные игры

Пионербол

Знать: расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих

Уметь: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса

Баскетбол

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры

Уметь: вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч

Лыжная подготовка

Знать: правила ухода за лыжами, технику безопасности при занятиях лыжами

Уметь: перестроение в одну колонну, передвижение с лыжами под рукой, на плече, повороты вокруг носков лыж, передвижение в медленном темпе до 1 км; передвижение на скорость на отрезке 40-60 метров.

6 класс

Легкая атлетика

Знать: фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете

Уметь: ходить спортивной ходьбой, пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 метров; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов.

Гимнастика

Знать: как правильно выполнять перестроения из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазания и опорного прыжка.

Уметь: выполнять команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнением; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать несколько препятствий с включением перелезания, лазания; лазать по канату способом в три приема.

Спортивные игры

Пионербол

Знать: правила перехода.

Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч.

Баскетбол

Знать: правила поведения игроков во время игры.

Уметь: выполнять передачи от груди, вести мяч одной рукой, попеременно. Бросать мяч в корзину двумя руками снизу с места.

Лыжная подготовка

Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.

Уметь: координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 метров, пройти в быстром темпе 100-120 метров любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 метров в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать ны лыжах 1,5 км(девочки), 2 км(мальчики).

7 класс

Легкая атлетика

Знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу.

Уметь: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнить стартовый разгон с плавным переходом на бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; выполнять толкание набивного мяча с места.

Гимнастика

Знать: как правильно выполнять размыкание уступом; как перестроится из колонны по одному в колонну по два, по три; как выполнять страховку при выполнении другим учащимся упражнения на бревне.

Уметь: различать и правильно выполнять команды: « шире шаг», «короче шаг», «чаще шаг», «реже шаг»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату в два и три приема; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Спортивные игры

Волейбол

Знать: права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол

Баскетбол

Знать: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.

Лыжная подготовка

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

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

8 класс

Легкая атлетика

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление и пульс.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.

Гимнастика

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне.

Спортивные игры

Волейбол

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу, в парах и после перемещения.

Баскетбол

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: ловлю и передачу мяча в парах, в движении (шагом). Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Лыжная подготовка

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 метров (девушки), 200-300 метров (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

9 класс

Легкая атлетика

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 метров, на среднюю дистанцию 800 метров; преодолевать в максимальном темпе

полосу препятствий до 100 метров; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч на дальность с полного разбега в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

Гимнастика

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнения на уроке учащимися.

Спортивные игры

Волейбол

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую деятельность.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Баскетбол

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Лыжная подготовка

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять повороты на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолеть на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2.	Спортивные игры	16	16	16	18	18
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	8	8
4.	Легкая атлетика	18	18	18	18	20
5.	Лыжная подготовка	20	20	20	22	20
6.	Строевая подготовка	2	2	2	2	2
	ИТОГО:	68	68	68	68	68

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

5 класс (68 часов)

Основы знаний о физической культуре: История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления.

Спортивные игры (16 часов)

Пионербол: Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке, нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш на три передачи. Учебная игра.

Баскетбол: Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях по баскетболу. Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же с ударами мяча о пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Гимнастики с элементами акробатики (12 часов): Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.

Легкая атлетика (18 часов)

Ходьба (сочетание разновидностей ходьбы по инструкции учителя, ходьба с предметами, различными положениями рук).

Бег (медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, бег широкими шагами на носках, на время с высокого и низкого старта, преодоление малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег.

Прыжки:(прыжки через скакалку на месте в различном темпе, продвигаясь вперед. Прыжки на одной, двух ногах произвольно, через препятствия. Прыжки в шаге с

приземлением на одну ногу. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания 1 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание: Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность в коридор 10 м. Метание мяча в цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Лыжная подготовка (20 часов)

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече, повороты на лыжах; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой», передвижение на лыжах до 1 км.

Строевая подготовка (2 часа): положение тела и рук при строевой стойке, повороты направо, налево, кругом.

6 класс (68 часов)

Основы знаний о физической культуре: Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Спортивные игры (16 часов)

Пионербол: Общие сведения, расстановка игроков, перемещение по площадке. Передача двумя руками сверху над собой и в парах. Нижняя прямая подача. Стойка и перемещение игроков. Учебная игра.

Баскетбол: Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача двумя руками от груди с места и в движении. Ловля мяча на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег-ловля мяча -

остановка шагом - передача двумя руками от груди. Бег с ускорением, прыжки на скакалке.

Гимнастики с элементами акробатики (12 часов)

Мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (18 часов)

Ходьба (ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом, с выполнением движения рук на координацию, преодолением препятствий, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Понятие о спортивной ходьбе.

Бег: Медленный равномерный бег до 5 мин. бег 60 м с низкого старта, эстафетный бег на 30-50 м с передачей палочки. Бег с преодолением препятствий. Повторный бег и бег с ускорением до 60 м. Кроссовый бег 500-600 м.

Прыжки: прыжки на правой, левой, на двух ногах вправо, влево, с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание: метание мяча в цель шириной 2м из различных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов. Метание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор.

Лыжная подготовка (20 часов) передвижение попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость до 100м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с плоских склонов, подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение в медленном темпе до 1,5 км.

Строевая подготовка (2 часа): команда «равняйся», «мирно», «шагом марш», понятие строя.

7 класс (68 часов)

Основы знания о физической культуре: Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации. Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Спортивные игры (16 часов)

Волейбол: Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками, подвешенного, на месте, после перемещения. Передача двумя руками сверху после набрасывания партнера на месте и после перемещения. Учебная игра. **Баскетбол:** Основные правила игры в баскетбол. Штрафной бросок. Бег с изменением направления и скорости, с резкой остановкой; остановка прыжком, шагом после ведения; повороты на месте; вырывание и выбивание мяча; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.

Гимнастики с элементами акробатики (12 часов)

Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами; передвижение в висе; махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой ногой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых,

тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

Легкая атлетика (18 часов)

Ходьба (продолжительная ходьба до 20-30мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага, «змейкой», с различным положением туловища).

Бег (бег с низкого старта; стартовый разгон; старты из различных положений; бег с ускорением и на время; медленный бег до 4 мин; кроссовый бег 500-1000 м, бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки (запрыгивание на препятствие высотой 60-80 см; прыжки в движении толчком одной, двумя ногами. Прыжки на скакалке 2 мин. многоскоки с места с разбега на результат. Прыжки на каждый 3-й 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания до 40 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метание (метание набивного мяча весом 2-3 кг на дальность снизу двумя руками, из-за головы. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг на дальность одной рукой. Метание положения лежа. Метание на дальность с разбега в коридор 10м).

Лыжная подготовка (20 часов)

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное перемещение в быстром темпе. Передвижение до 2 км (девочки), 3км (мальчики)

Строевая подготовка (2 часа)

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, передвижение строем в две колонны.

8 класс (68 часов)

Основы знаний о физической культуре: Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации. Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы

восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Спортивные игры (18 часов)

Волейбол: Техника приема, передачи мяча и подачи. Наказания при нарушении правил игры. Прием и передача мяча в парах после перемещения. Верхняя передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Ознакомление с нападающим ударом через сетку. Ознакомление с техникой блокирования.

Баскетбол: Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Подбор мяча под кольцом. Учебная игра по упрощенным правилам.

Гимнастики с элементами акробатики (8 часов)

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование). Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование). Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование). Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок, стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Легкая атлетика (18 часов)

Ходьба (ходьба на скорость до 10-15 мин, на перегонки, по пересеченной местности до 1,5-2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками).

Бег (в медленном темпе до 8-12мин, на 100 м с различных стартов, с ускорением; кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности, эстафета 4 по 100 м. бег 100 м с преодолением 5 препятствий).

Прыжки (выпрыгивание и спрыгивание с препятствий до 1 м, выпрыгивание с низкого приседа, прыжки на одной (двух) через препятствие, прыжки на скакалке, прыжок в длину

с разбега, тройной прыжок с места(с небольшого разбега), прыжок в высоту с разбега, понятие о технике прыжка в высоту способом «перекат»).

Метание (метание набивного мяча весом 2-3 кг на дальность снизу двумя руками, из-за головы на результат. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг на дальность одной рукой. Метание в цель из положения лежа. Метание на дальность с разбега в коридор 10м

Лыжная подготовка (22 часа)

Занятие лыжами, значение их в трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному торможению при прохождении спусков. Передвижение на лыжах 2км (девочки), 3 км (юноши).

Строевая подготовка (2 часа)

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение из колонны по два в колонну по одному.

9 класс (68 часов)

Основы знаний о физической культуре: Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Спортивные игры (18 часов)

Волейбол: Тактика игры в волейбол; разбор правил игры; судейство на соревнованиях. Верхняя передача двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Прием мяча после подачи. Одиночное и групповое блокирование. Тактика нападения, тактика защиты углом вперед. Учебная игра.

Баскетбол: Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения. Ловля и передача мяча в движении в парах, в тройках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок по кольцу из различных положений. Учебная игра.

Гимнастики с элементами акробатики (8 часов)

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Легкая атлетика (20 часов)

Ходьба (ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Ходьба на 100 и 200 м. переходы по пересеченной местности до 3км. Фиксированная ходьба.

Бег (бег на время 100 м; эстафетный бег, медленный бег до 10-12 мин, совершенствование эстафетного бега. Кроссовый бег 1000 м (юноши), 800 м (девушки).

Прыжки (специальные упражнения на высоту и в длину, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание (метание различных по весу мячей на дальность и в цель, с различных исходных положений, толкание ядра до 4 кг).

Лыжная подготовка (20 часов)

Виды лыжного спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение 3-4 км, прохождение контрольных дистанций.

Строевая подготовка (2 часа)

Понятие колонна и шеренга, перестроение уступом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов				
		5	6	7	8	9
1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока.				
2.	Спортивные игры -Баскетбол - Волейбол	16ч. 9ч. 7ч.	16ч. 9ч. 7ч.	16ч. 9ч. 7ч.	18ч. 9ч. 9ч.	18ч. 9ч. 9ч.
3.	Гимнастика с элементами акробатики -Строевая подготовка -Висы -Гимнастические упражнения -Акробатические упражнения -Лазание и перелезание.	14ч. 2ч. 2ч. 4ч. 3ч. 3ч.	14ч. 2ч. 2ч. 5ч. 4ч. 4ч.	14ч. 2ч. 1ч. 5ч. 5ч. 1ч.	10ч. 2ч. 1ч. 4ч. 6ч. 4ч.	10ч. 2ч. 2ч. 2ч. 3ч. 1ч.
4.	Легкая атлетика -Правила безопасности при выполнении физических упражнений. -Ходьба -Бег -Прыжки -Метание.	18ч. 1ч. 4ч. 4ч. 2ч. 1ч.	18ч. 1ч. 4ч. 4ч. 2ч. 1ч.	18ч. 1ч. 3ч. 4ч. 5ч. 5ч.	18ч. 1ч. 2ч. 5ч. 1ч. 3ч.	20ч. 1ч. 4ч. 4ч. 7ч. 4ч.
5.	Лыжная подготовка - Подготовка одежды и обуви; Построение . -Спуски и подъемы -Прохождение контрольных дистанций -Лыжные эстафеты -Совершенствование техники лыжных ходов. -Правила проведения соревнований	20ч. 1ч. 5ч. 4ч. 5ч. 1ч. 1ч.	20ч. 1ч. 5ч. 5ч. 4ч. 2ч. 1ч.	20ч. 1ч. 7ч. 8ч. 8ч. 3ч. 1ч.	20ч. 1ч. 5ч. 3ч. 2ч. 8ч. 1ч.	20ч. 1ч. 7ч. 4ч. 1ч. 6ч. 1ч.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНОК ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Чтобы правильно и точно оценить уровень физической подготовленности учащегося, учителю следует учитывать два показателя. Первый — исходный уровень подготовленности. Второй — сдвиги ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях определённых качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития отдельных двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются более консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. При прогнозировании же показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае предсказание этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять определённую трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все её составляющие. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения [Текст]: Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга / Болонов Г.П.- М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160 с.

2.Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет) [Текст]: Из опыта работы муз. Руководителей дет. садов/ Авт.-сост. С.И., Бекина, Т.П., Ломова, Е.Н., Соковнина.- М.: Просвещение, 1984.- 288 с.

3.Настольная книга учителя физической культуры [Текст]:/ Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

4.Журналы «Физическое воспитание в школе».