**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа-интернат № 4 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г.Перми**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято Педагогическим советом  Протокол № 1 от 30 августа 2016 г.  С учетом мнения Управляющего совета | Утверждено  Приказ № 142/1 от 01.09.2016 г. |

**Адаптированная рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**базовый уровень, 6-10 класс**

**(для обучающихся с ТНР)**

Автор-составитель:

Комиссарова Т.Л.

Оглавление

[1. Пояснительная записка 2](#_Toc383345490)

[2. Задачи физического воспитания учащихся 5-10 классов 4](#_Toc383345491)

[3. Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу 6](#_Toc383345492)

[4. Содержание программы 9](#_Toc383345493)

[4.1 Основы знаний о физической культуре 10](#_Toc383345494)

[4.3 Гимнастика с элементами акробатики 22](#_Toc383345495)

[4.3 Легкая атлетика 27](#_Toc383345496)

[4.4 Лыжная подготовка 31](#_Toc383345497)

[4.5 Силовая подготовка 33](#_Toc383345498)

[5. Оценка успеваемости 33](#_Toc383345499)

1. ****Пояснительная записка****

Предметная область «Физическая культура» обеспечена «Комплексной программой «Физического воспитания учащихся 5-9 классов» (авторы:В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва «Просвещение», 2008); «Показатели единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Перми», Пермь 2008 г.; учебниками:

1. Для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. М.Я.Виленский, Москва «Просвещение», 2002.
2. Для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, Москва «Просвещение», 2005.

Программа соответствует требованиям государственного стандарта основного (общего) образования.

Федеральное законодательство не устанавливает нормативные сроки усвоения программ реализуемых специальными (коррекционными) образовательными учреждениями для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

Особенностями состояния и функциональных возможностей организма воспитанников и учащихся школы-интерната являются:

* нарушение психо-речевого развития;
* нарушение координационных способностей;
* нарушения в состоянии опорно-двигательного аппарата
* соматические отклонения и т.д.

Более 50% детей с подготовительной группой здоровья; 5% со специальной группой здоровья.

Принимая во внимание особенности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и отсутствие нормативных сроков усвоения программ, учебная программа в МБС(к)ОУ школа-интернат №6 (V вида) реализуется с 5 по 10 класс.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижения цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных:

* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребности и мотивов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

# ****2.**** Задачи физического воспитания учащихся 5-10 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказании первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

1. ****Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу****

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м  Прыжки на скакалке 20 сек | 9,4  45 | 10,0  50 |
| Силовые | Лазанье по канату  Прыжок в длину с места  Поднимание туловища из положения лежа  Подтягивание  Подтягивание из виса лежа | техника  200  20  11  - | техника  175  17  -  12 |
| К выносливости | Кроссовый бег 1,5 км  Передвижение на лыжах 3 км  Прыжки на скакалке 1 мин | 7,00  16,00  130 | 7,30  20,00  130 |
| К координации | Метание меча в горизонтальную, вертикальную цель  Прыжки на скакалке | техника | техника |

1. ****Содержание программы****

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей школы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Вид программного материала** | **Количество уроков (часов)** | | | | | |
| **Класс** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **1.** | **Базовая часть** | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| **2** | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Игровая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 2.2 | Легкая атлетика (шаго-кросс) | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2.4 | Силовая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

## ****4****.1 Основы знаний о физической культуре

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 часа в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

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

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

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

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

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

*Способы самоконтроля*. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

*Приемы закаливания*. Воздушные ванны:теплые (свыше +22 С), безразличные (+20… +22 С), прохладные (+17 С), холодные (от 0 до 8 С), очень холодные (ниже 0 С). Солнечные ванны, водные процедуры: обтирание, душ, купание в реке, водоеме, пользование баней (1-2 раза в неделю).

**4.2 Спортивные игры**

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям в баскетболе, волейболе, футболе. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные развития (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |
| На освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  |  |  |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) | | с пассивным сопротивлением защитника |  |  |  |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой | | с пассивным сопротивлением защитника |  |  |  |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Макс.расстояние до корзины 3,6 м | | То же с пассивным противодействием. Макс.расстояние до корзины 48 м в прыжке |  | Броски одной и двумя руками в прыжке |  |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча | | Перехват мяча |  |  |  |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок | |  |  |  |  |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | |  |  |  |  |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения | |  |  |  |  |
| Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | | с изменением позиций | Позиционное нападение и личная защита в игровом взаимодействии 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину | | |
| Нападение быстрым прорывом (1:0) | | (2:1) | (3:2) |  |  |
| Взаимодействие двух игроков "Отдай мяч и выйди" | |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через "заслон" | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) |  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | | Игра по правилам мини-баскетбола | Игра по упрощенным правилам баскетбола | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Футбол** |  |  |  |  |  |  |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановок, повороты, ускорения) | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | - - - - - - - - - - |  |  |
| На освоение ударов по мячу и остановок мяча | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема | | Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) | Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема |  |
| Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой | |  | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом |  |  |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой | | с пассивным сопротивлением защитника |  | с активным сопротивлением защитника |  |
| На овладение техникой ударов по воротам | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель | |  |  |  |  |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча; игра вратаря | | Перехват мяча |  |  |  |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам | |  |  |  |  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 | |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Волейбол** |  |  |  |  |  |  |
| На освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) | | |  |  |  |
| На освоение техники приема и передачи мяча | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку | | | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола; игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках | |  | Игра по упрощенным правилам волейбола | | |
| На развитие координационных способностей | Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3 | | |  |  |  |
| На развитие выносливости | Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин | | |  |  |  |
| На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей | Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различныхи.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность | | |  |  |  |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки | | Нижняя прямая подача мяча через сетку | Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи | Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | | |  | Прямой нападающий удар при встречных передачах | |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар | |  |  |  |  |
| На знания о физической культуре | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | | | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | | | | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | | | | | |

## ****4.3 Гимнастика с элементами акробатики****

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

После овладения отдельными элементами, гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшения осанки.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | |  |  |  |  |  |
| На освоение строевых упражнений | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте | Выполнение команд "полоборота направо!", "полоборота налево!", "полшага!", "полный шаг!" | Команда "Прямо!", повороты в движении направо, налево | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении | |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении | 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 | | | | | |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предм. | Мальчики: с набивными мячами, гантелями | | | | | |
| Девочки: с обручами, скакалками, гимнастическими палками | | | | | |
| На освоение и совершенствование видов висов и упоров | Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; поднимание прямых ног в висе | Мальчики: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги в розь, из седа на бедре соскок поворотом | Подъем переворотов в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок |  |  |  |
| Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа | Девочки: размахивание изгибами, вис лежа, вис присев; вис на согнутых руках | Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом | Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев |  |  |
| На освоение опорных прыжков | Вскок в упор присев; соскок прогнувшись. | Прыжок ноги врозь | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | Прыжок согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90 градусов |  |  |
|
| На освоение акробатических упражнений | Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках | Два кувырка вперед слитно, мост из положения лежа | Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; кувырок назад в полушпагат | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; стойка на голове и руках. Девочки: мост с поворотом в упор стоя на одном колене | Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов. Выполнение акробатической комбинации | |
|
| На развитие координационных способностей | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; тоже с различными способами ходьбы, прыжков, вращений; упражнения на гимнастической стенке, гимнастическом бревне; акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | | | | | |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, гимнастической стенке. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами | | | | | |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча | | | | | |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке | | | | | |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий, обеспечение техники безопасности; основы выполнения гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения Олимпийских игр; возрождение Олимпийских игр современности. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение подлинно общечеловеческое движение | | | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов; составление с помощью учителя простейших комбинаций. Правила соревнований; самостоятельное составление простейших комбинаций направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | | | | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регуляции физической нагрузки | | | | | |

## ****4.3 Легкая атлетика****

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий в конкретных условиях проживания.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Легкая атлетика** | |  |  |  |  |  |
| На овладение техникой спринтерского бега | Высокий старт, низкий старт, бег с ускорения от 30 до 60 м; скоростной бег от 60 до 100 м.; бег на результат 60 м. | | | | | |
| На овладение техникой длительного бега | Бег на 1000 м.; бег на 1500 м.; 6-ти минутный бег; кросс | | | | | |
| На овладение техникой прыжка в длину | Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Прыжок в длину с места | | | | | |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание" | | | | | |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | Метание теннисного мяча (150 г) на дальность с места и с разбега; метание в горизонтальную цель; метание в вертикальную цель (1 Х 1 м). Метание набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед вверх | | | | | |
| На развитие выносливости | Шаго-кросс до 3 км.; кросс до 15 минут; эстафеты; круговая тренировка | | | | | |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность различных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей | | | | | |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью | | | | | |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, способа перемещения, бег с преодолением препятствий, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных исходных положений | | | | | |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой | | | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | | | | | |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений; правила самоконтроля и гигиены | | | | | |

## ****4.4 Лыжная подготовка****

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся, от хорошо подобранного инвентаря (лыж, ботинок, палок).

Задача педагога – ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Лыжная подготовка** | |  |  |  |  |  |
| На освоение техники лыжных ходов | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Прохождение 2-2,5 км | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Прохождение 2,5-3 км | Одновременный одношажный | Одновременный одношажный. Коньковый ход. Прохождение 3 км | Попеременный четырехшажный, переход с попеременных шагов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение 3-4 км | |
| На освоение техники подъемов, торможений, поворотов, спусков | Спуск в нижней стойке, средней, высокой. Подъем "лесенкой", "елочкой", скользящим шагом. Торможение упором, "плугом", прыжком, "полуплугом". Поворот на месте махом, поворот "солнышком". | | | | | |
| На знания о физической культуре | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах | | | | | |

## ****4.5 Силовая подготовка****

Силовая подготовка направлена на укрепление мышечного корсета, силы мышц рук, ног.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основная направленность** | **Классы** | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **Легкая атлетика** | |  |  |  |  |  |
| На укрепление мышечного корсета | Общеукрепляющие упражнения (ОУ) в положении лежа, в упоре лежа. ОУ на гимнастической стенке. ОУ на гимнастических снарядах (в спорт.городке) . ОУ с набивными мячами. | | | | | |
| На укрепление мышц рук | Подтягивания, подтягивания в висе лежа; вис на согнутых руках; упражнения с гантелями; отжимания; упражнения с набивными мячами | | | | | |
| На укрепление мышц ног | Общеукрепляющие упражнения (приседы; прыжки вверх из упора присев; прыжки в длину) | | | | | |
| На знания о физической культуре | Знать физиологическую значимость общеукрепляющих упражнений. Упражнения для круговой тренировки. | | | | | |
| На овладение организаторскими умениями | Уметь демонстрировать упражнения для укрепления мышечных групп | | | | | |
| Самостоятельные занятия | Уметь выполнять самостоятельно упражнения для укрепления силы мышц спины, брюшного пресса, рук и ног | | | | | |

1. ****Оценка успеваемости****

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Оценка уровня достижений обучающихся и показателей физического развития осуществляется исходя из индивидуальной образовательной траектории.

В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.