

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
основная общеобразовательная школа № 10**

Приложение № 1 к АООП ООО

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»

Нормативный срок освоения 5 лет

г. Чебаркуль

1. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

«демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей»;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

- **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в

зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
 Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
 Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15

11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

6 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
2	Бег 30 м, сек	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
3	Кросс 1500м. мин.	8.00	8.30	8.50	8.30	8.50	9.50
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
7	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
9	Прыжок в высоту с разбега	115	105	95	105	95	85
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	46	44	42	48	46	44
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	28	25	23	25	23	20
13	Прыжок в длину с разбега	340	320	270	300	280	230

7 - класс.

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
2	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
3	Прыжок в длину с разбега	360	340	290	330	300	240
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Кросс 2000 м, мин	12.30	13.30	14.30	13.30	14.30	15.30
6	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Прыжок в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
12	Прыжок на скакалке, 1мин, раз	105	95	90	120	110	105
13	Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега	38	35	25	27	20	16

8 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

9 - класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из полож. лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0

			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координационные	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-	1300	700	850-	1100
			12	950	1100	1350	750	1000	1150
			13	1000	1100-	1400	800	900-	1200
			14	1050	1200	1450	850	1050	1250
			15	1100	1150-	1500	900	950-	1300
					1250-			1100	
					1200-			1000-	
					1300			1150	
					1250-			1050-	
					1350			1200	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	11	1	4-5	6			
			12	1	4-6	7			
			13	1	5-6	8			
			14	2	6-7	9			
			15	3	7-8	10			
		на низкой перекладине (девочки)	11				4	10-14	19
			12				4	11-15	20
			13				5	12-15	19
			14				5	13-15	17
			15				5	12-13	16

Система оценки достижения планируемых результатов

При оценивании учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное

положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Оценивание физической подготовленности учащихся разных медицинских групп.

Оценивание результатов освоения программ по физической культуре основывается на общих педагогических принципах и положениях, но имеет свою специфику. Она в большей мере должна отвечать индивидуальности ученика и ориентироваться на динамику изменения показателей физической подготовленности за определенный период.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те ВЕДЫ движений, которые им противопоказаны. Оценивание физической подготовленности учащихся

специальных медицинских групп осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» (авторы-составители: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004 г.) и в соответствии с Государственным стандартом содержания образования по физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Занятия со специальной медицинской группой «А» в учреждениях общего образования проводятся учителем физической культуры, в кабинете ЛФК местной поликлиники или во врачебно-физкультурном диспансере. Занятия со специальной медицинской группой «Б» проводятся только в кабинете ЛФК местной поликлиники, врачебно-физкультурном диспансере. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическим упражнениями и динамике их физических возможностей.

Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Годовое планирование
«Физическая культура – 5 класс»
 (3 часа в неделю, всего 102 часа)

Сроки	Тема и цели	Кол-во часов		Коррекционная работа
		Базовая часть 90 часов	НРЭО 12 часов	
1 и 4 четверть сентябрь, май	<i>Лёгкая атлетика</i> <u>Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации</u> Цели: 1. Изучение прыжка с разбега (7-9 шагов) 2. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин 3. Изучение метания мяча с разбега (3-4 шага) 4. Сдача кросса 1 км на время 5. Совершенствование бега с высокого старта с ускорением на дистанции 30 м.	21		1. Развитие объема внимания. 2. Развитие слухового внимания. 3. Развитие памяти на последовательность действий. 4. Развитие пространственных представлений. 5. Развитие опосредованной памяти. 6. Развитие мышления. 7. Развитие двигательной сферы.
1 и 4 четверть октябрь, апрель	<i>Кроссовая подготовка</i> <u>Развитие выносливости</u> 1. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин -девушки, до 20 мин -юноши. Кросс- 3км-юноши, 2 км-девушки.		4	
2 четверть	<i>Гимнастика</i> <u>Развитие гибкости и силовых качеств</u> Цели: 1. Освоение строевых упражнений. 2. Совершенствование ОРУ с предметами и без. 3. Совершенствование висов и упоров, изучение кувырка вперед и стойки на лопатках. 4. Изучение подъема переворотом толчком на низкой перекладине. 5. Изучение опорного прыжка через козла в ширину(высота 80-100см) в упор присев. 6. Составление и показ акробатических комбинаций	21		1. Развитие умения точно и правильно называть предметы. 2. Развитие слуховых ощущений. 3. Развитие зрительных ощущений. 4. Развитие пространственных ощущений. 5. Развитие артикуляции. 6. Развитие понятийного мышления. 7. Формирование элементов самоконтроля. 8. Развитие умения выполнять словесные поручения

3 четверть январь февраль март	<i>Лыжная подготовка</i> <u>Развитие скоростных качеств и общей выносливости</u> Цели: 1. Изучение одновременного 4-хшажного хода 2. Совершенствование попеременного 2-хшажного хода и одновременного бесшажного, спусков и подъёмов « ёлочкой». 3. Уметь применять лыжные хода на дистанции. 4. Прохождение дистанции 3 км.	28	4	1. Развитие умения точно и правильно называть предметы. 2. Развитие слуховых ощущений. 3. Развитие зрительных ощущений. 4. Развитие пространственных ощущений. 5. Развитие артикуляции. 6. Развитие понятийного мышления. 7. Формирование элементов самоконтроля. 8. Развитие умения выполнять словесные поручения
Октябрь, декабрь, март апрель	<i>Спортивные игры</i> <u>Развитие координационных и скоростных способностей</u> Цели: 1. Совершенствование передач в парах, бросков, ведение мяча в баскетболе 2. Уметь применять изученные элементы в игре. 3. Изучение техники верхней передачи, нижней прямой подачи 4. Изучение игры в волейбол по упрощённым правилам 5. Игра в пионербол	20	4	1. Развитие пространственных представлений. 2. Развитие опосредованной памяти. 3. Развитие двигательной сферы. 4. Развитие мышления. 5. Развитие внутреннего плана действий. 6. Развитие двигательной сферы. 7. Развитие зрительно-двигательных координаций 8. Развитие зрительной производительной памяти. 9. Развитие умения ориентироваться в пространстве места. 10. Развитие произвольного внимания.

Годовое планирование
«Физическая культура – 6 класс»
(3 часа в неделю, всего 102 часа)

Сроки	Тема и цели	Кол-во часов		Коррекционная работа
		Базовая часть	НРЭО	
		90 часов	12 часов	
1 и 4 четверть сентябрь, май	<i>Лёгкая атлетика</i> <u>Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации</u> Цели: 1. Изучение прыжка с разбега (7-9 шагов) 2. Бег в равномерном темпе до 15 мин 3. Изучение метания мяча с разбега (6-8 шагов) 4. Сдача кросса 1 км на время 5. Совершенствование бега с высокого старта с ускорением на дистанции 60 м.	21		1. Развитие объема внимания. 2. Развитие слухового внимания. 3. Развитие памяти на последовательность действий. 4. Развитие пространственных представлений. 5. Развитие опосредованной памяти. 6. Развитие мышления. 7. Развитие двигательной сферы

1 и 4 четверть октябрь, апрель	<i>Кроссовая подготовка</i> <u>Развитие выносливости</u> 1. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин -девушки, до 20 мин -юноши. Кросс- 3км-юноши, 2 км-девушки.		8	
2 четверть	<i>Гимнастика</i> <u>Развитие гибкости и силовых качеств</u> <u>Цели:</u> 1.Освоение строевых упражнений. 2.Совершенствование ОРУ с предметами и без. 3. Совершенствование висов и упоров, изучение двух кувырков вперёд слитно, моста из положения стоя и стойки на лопатках. 4.Изучение подъёма переворотом толчком на низкой перекладине. 5. Изучение опорного прыжка через козла в ширину(высота100-110см) ноги врозь. 6.Составление и показ акробатических комбинаций на брусьях.	18		1. Развитие умения точно и правильно называть предметы. 2. Развитие слуховых ощущений. 3. Развитие зрительных ощущений. 4. Развитие пространственных ощущений. 5. Развитие артикуляции. 6. Развитие понятийного мышления. 7. Формирование элементов самоконтроля. 8. Развитие умения выполнять словесные поручения
3 четверть январь февраль март	<i>Лыжная подготовка</i> <u>Развитие скоростных качеств и общей выносливости</u> <u>Цели:</u> 1. Изучение одновременного 2-хшажного хода 2. Совершенствование попеременного 2-хшажного хода и одновременного бесшажного, спусков и подъёмов « ёлочкой». 3. Уметь применять лыжные хода на дистанции. 4.Прохождение дистанции 3,5 км. 5.Изучение игр на лыжне.	21	4	1. Развитие умения точно и правильно называть предметы. 2. Развитие слуховых ощущений. 3. Развитие зрительных ощущений. 4. Развитие пространственных ощущений. 5. Развитие артикуляции. 6. Развитие понятийного мышления. 7. Формирование элементов самоконтроля. 8. Развитие умения выполнять словесные поручения
Октябрь, декабрь, март апрель	<i>Спортивные игры</i> <u>Развитие координационных и скоростных способностей</u> <u>Цели:</u> 1. Совершенствование передач в парах, бросков, ведение мяча в баскетболе 2. Уметь применять изученные элементы в игре. 3. Изучение техники верхней передачи, нижней прямой подачи 4. Изучение игры в волейбол по упрощённым правилам 5. Игра в пионербол	30		1. Развитие пространственных представлений. 2. Развитие опосредованной памяти. 3. Развитие двигательной сферы. 4. Развитие мышления. 5. Развитие внутреннего плана действий. 6. Развитие двигательной сферы. 7. Развитие зрительно-двигательных координаций 8. Развитие зрительной производительной памяти. 9. Развитие умения ориентироваться в пространстве места. 10. Развитие произвольного внимания.

Годовое планирование
«Физическая культура –7класс»
 (3 часа в неделю, всего 102 часа)

Сроки	Тема и цели	Кол-во часов		Коррекционная работа
		Базовая часть 90 часов	НРЭО 12 часов	
1 и 4 четверть сентябрь, май	<i>Лёгкая атлетика</i> <u>Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации</u> Цели: 1. Изучение прыжка с разбега (9-11 шагов) 2. Бег в равномерном темпе до 15 мин-девочки, до 20 мин-мальчики. 3. Изучение метания мяча с разбега (10-12 шагов) 4. Сдача кросса 1,5 км на время 5. Совершенствование бега с высокого старта с ускорением на дистанции 60 м.	21		1. Развитие объема внимания. 2. Развитие слухового внимания. 3. Развитие памяти на последовательность действий. 4. Развитие пространственных представлений. 5. Развитие опосредованной памяти. 6. Развитие мышления. 7. Развитие двигательной сферы
1 и 4 четверть октябрь, апрель	<i>Кроссовая подготовка</i> <u>Развитие выносливости</u> 1. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин -девушки, до 20 мин -юноши. Кросс- 3км-юноши, 2 км-девушки.		8	
2 четверть	<i>Гимнастика</i> <u>Развитие гибкости и силовых качеств</u> Цели: 1. Освоение строевых упражнений. 2. Совершенствование ОРУ с предметами и без. 3. Совершенствование висов и упоров, изучение двух кувырков вперед слитно и кувырка назад, моста из положения стоя и стойки на голове. 4. Изучение подъема переворотом толчком на низкой перекладине. 5. Изучение опорного прыжка через козла в ширину(высота1100-115см) согнув ноги. 6. Составление и показ акробатических комбинаций на брусках.	18		1. Развитие умения точно и правильно называть предметы. 2. Развитие слуховых ощущений. 3. Развитие зрительных ощущений. 4. Развитие пространственных ощущений. 5. Развитие артикуляции. 6. Развитие понятийного мышления. 7. Формирование элементов самоконтроля. 8. Развитие умения выполнять словесные поручения
3 четверть январь февраль март	<i>Лыжная подготовка</i> <u>Развитие скоростных качеств и общей выносливости</u> Цели: 1. Изучение одновременного 1-хшажного хода 2. Совершенствование попеременного 2-хшажного хода и одновременного бесшажного, спусков и подъёмов в гору скользящим шагом. 3. Уметь применять лыжные хода на дистанции. 4. Прохождение дистанции 4 км. 5. Изучение игр на лыжне.	21	4	1. Развитие умения точно и правильно называть предметы. 2. Развитие слуховых ощущений. 3. Развитие зрительных ощущений. 4. Развитие пространственных ощущений. 5. Развитие артикуляции. 6. Развитие понятийного мышления. 7. Формирование элементов самоконтроля. 8. Развитие умения выполнять словесные

				поручения
Октябрь, декабрь, март апрель	<p><i>Спортивные игры</i></p> <p><u>Развитие координационных и скоростных способностей</u></p> <p><u>Цели:</u></p> <p>1. Совершенствование передач в парах, бросков, ведение мяча в баскетболе с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>2. Изучение бросков мяча с места и в движении с пассивным противодействием. (расстояние до корзины- 4,8м)</p> <p>3. Уметь применять изученные элементы в игре.</p> <p>3. Изучение техники верхней передачи, нижней прямой подачи в волейболе.</p> <p>4. Изучение игры в волейбол по упрощённым правилам</p>	30		<p>1. Развитие пространственных представлений.</p> <p>2. Развитие опосредованной памяти.</p> <p>3. Развитие двигательной сферы.</p> <p>4. Развитие мышления.</p> <p>5. Развитие внутреннего плана действий.</p> <p>6. Развитие двигательной сферы.</p> <p>7. Развитие зрительно-двигательных координаций</p> <p>8. Развитие зрительной производительной памяти.</p> <p>9. Развитие умения ориентироваться в пространстве места.</p> <p>10. Развитие произвольного внимания.</p>

Годовое планирование
«Физическая культура – 8 класс»
(3 часа в неделю, всего 102 часа)

Сроки	Тема и цели	Кол-во часов		Коррекционная работа
		Базовая часть 90 часов	НРЭО 12 часов	
1 и 4 четверть сентябрь, май	<p><i>Лёгкая атлетика</i></p> <p><u>Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации</u></p> <p><u>Цели:</u></p> <p>1. Изучение прыжка с разбега (11-13 шагов)</p> <p>2. Бег в равномерном темпе до 15 мин-девочки, до 20 мин-мальчики.</p> <p>3. Изучение метания мяча с разбега (12-16 шагов)</p> <p>4. Сдача кросса 2 км(м-ки) и 1,5 км(д-ки) на время</p> <p>5. Совершенствование бега с высокого старта с ускорением на дистанции 100 м.</p>	21		<p>1. Развитие объема внимания.</p> <p>2. Развитие слухового внимания.</p> <p>3. Развитие памяти на последовательность действий.</p> <p>4. Развитие пространственных представлений.</p> <p>5. Развитие опосредованной памяти.</p> <p>6. Развитие мышления.</p> <p>7. Развитие двигательной сферы</p>
1 и 4 четверть октябрь,	<p><i>Кроссовая подготовка</i></p> <p><u>Развитие выносливости</u></p> <p>1. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном</p>		8	

апрель	темпе до 15 мин -девушки, до 20 мин -юноши. Кросс- 3км-юноши, 2 км-девушки.			
2 четверть	Гимнастика <u>Развитие гибкости и силовых качеств</u> Цели: 1.Освоение строевых упражнений. 2.Совершенствование ОРУ с предметами(обручи, гантели, наб. мячи) 3. Совершенствование висов и упоров, изучение кувырка назад вперёд, дл. кувырка вперёд(мальчики), моста из положения стоя и поворота стоя на одном колене. 4.Изучение: из виса на подколенах через стойку на руках опускание в упор присев., подъём махом назад в сед ноги врозь.(мальчики) 5. Изучение опорного прыжка через козла в длину(высота1100-115см) согнув ноги(м-ки), через коня с поворотом- конь в ширину(д-ки). 6.Составление и показ акробатических комбинаций на брусьях.	18		1. Развитие умения точно и правильно называть предметы. 2. Развитие слуховых ощущений. 3. Развитие зрительных ощущений. 4. Развитие пространственных ощущений. 5. Развитие артикуляции. 6. Развитие понятийного мышления. 7. Формирование элементов самоконтроля. 8. Развитие умения выполнять словесные поручения
3 четверть январь февраль март	Лыжная подготовка <u>Развитие скоростных качеств и общей выносливости</u> Цели: 1. Совершенствование одновременного 1-хшажного хода и попеременного 2-хшажного хода . 2.Изучение конькового хода,торможения и поворота плугом. 3. Уметь применять лыжные хода на дистанции. 4.Прохождение дистанции 4,5 км. 5.Изучение игр на лыжне.	21	4	1. Развитие умения точно и правильно называть предметы. 2. Развитие слуховых ощущений. 3. Развитие зрительных ощущений. 4. Развитие пространственных ощущений. 5. Развитие артикуляции. 6. Развитие понятийного мышления. 7. Формирование элементов самоконтроля. 8. Развитие умения выполнять словесные поручения
Октябрь, декабрь, март апрель	Спортивные игры <u>Развитие координационных и скоростных способностей</u> Цели: 1. Совершенствование передач в парах, бросков, ведение мяча в баскетболе с сопротивлением защитника. 2.Изучение бросков мяча одной и двумя руками в прыжке с пассивным противодействием.(расстояние до корзины- 4,8м) 3. Уметь применять изученные элементы в игре. 4. Совершенствование техники верхней передачи, нижней прямой подачи в волейболе. 5.Передачи мяча над собой, через сетку. 4. Изучение игры в волейбол по упрощённым правилам	30		1. Развитие пространственных представлений. 2. Развитие опосредованной памяти. 3. Развитие двигательной сферы. 4. Развитие мышления. 5. Развитие внутреннего плана действий. 6. Развитие двигательной сферы. 7. Развитие зрительно-двигательных координаций 8. Развитие зрительной производительной памяти. 9. Развитие умения ориентироваться в пространстве места. 10. Развитие произвольного внимания.

Годовое планирование
«Физическая культура – 9 класс»
 (3 часа в неделю, всего 102 часа)

Сроки	Тема и цели	Кол-во часов		Коррекционная работа
		Базовая часть 90 часов	НРЭО 12 часов	
1 и 4 четверть сентябрь, май	<i>Лёгкая атлетика</i> <u>Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости и координации</u> Цели: 1. Изучение прыжка с разбега (9-11 шагов) 2. Бег в равномерном темпе до 15 мин-девочки, до 20 мин-мальчики. 3. Изучение метания мяча с разбега (10-12 шагов) 4. Сдача кросса 3 км на время 5. Совершенствование бега с высокого старта с ускорением на дистанции 100м.	21		1. Развитие объема внимания. 2. Развитие слухового внимания. 3. Развитие памяти на последовательность действий. 4. Развитие пространственных представлений. 5. Развитие опосредованной памяти. 6. Развитие мышления. 7. Развитие двигательной сферы
1 и 4 четверть октябрь, апрель	<i>Кроссовая подготовка</i> <u>Развитие выносливости</u> 1. Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин -девушки, до 20 мин -юноши. Кросс- 3км-юноши, 2 км-девушки.		8	
2 четверть	<i>Гимнастика</i> <u>Развитие гибкости и силовых качеств</u> Цели: 1. Освоение строевых упражнений. 2. Совершенствование ОРУ с предметами и без. 3. Совершенствование висов и упоров, изучение двух кувырков вперёд слитно и кувырка назад, моста из положения стоя и стойки на голове. 4. Изучение подъёма переворотом толчком на низкой перекладине. 5. Изучение опорного прыжка через козла в ширину(высота1100-115см) согнув ноги. 6. Составление и показ акробатических комбинаций на брусках.	18		1. Развитие умения точно и правильно называть предметы. 2. Развитие слуховых ощущений. 3. Развитие зрительных ощущений. 4. Развитие пространственных ощущений. 5. Развитие артикуляции. 6. Развитие понятийного мышления. 7. Формирование элементов самоконтроля. 8. Развитие умения выполнять словесные поручения
3 четверть январь февраль март	<i>Лыжная подготовка</i> <u>Развитие скоростных качеств и общей выносливости</u> Цели: 1. Изучение попеременного 4 –шажного хода. перехода с попеременных ходов на одновременные. 2. Уметь применять лыжные хода на дистанции. 3. Прохождение дистанции 5 км. 4. Изучение горнолыжной эстафеты	21	4	1. Развитие умения точно и правильно называть предметы. 2. Развитие слуховых ощущений. 3. Развитие зрительных ощущений. 4. Развитие пространственных ощущений. 5. Развитие артикуляции. 6. Развитие понятийного мышления. 7. Формирование элементов самоконтроля. 8. Развитие умения выполнять словесные поручения
Октябрь,	<i>Спортивные игры</i>			1. Развитие пространственных представлений.

декабрь, март апрель	<p><u>Развитие координационных и скоростных способностей</u></p> <p><u>Цели:</u></p> <p>1. Совершенствование передач в парах, бросков, ведение мяча в баскетболе с сопротивлением защитника.</p> <p>2. Изучение бросков мяча одной и двумя руками в прыжке с пассивным противодействием. (расстояние до корзины- 4,8м)</p> <p>3. Уметь применять изученные элементы в игре.</p> <p>4. Совершенствование техники верхней передачи, нижней прямой подачи в волейболе.</p> <p>5. Передачи мяча над собой, через сетку.</p> <p>4. Учебная игра в волейбол.</p>	30		<ol style="list-style-type: none"> 2. Развитие опосредованной памяти. 3. Развитие двигательной сферы. 4. Развитие мышления. 5. Развитие внутреннего плана действий. 6. Развитие двигательной сферы. 7. Развитие зрительно-двигательных координаций 8. Развитие зрительной производительной памяти. 9. Развитие умения ориентироваться в пространстве места. 10. Развитие произвольного внимания.
----------------------------	--	----	--	---

МБОУ ООШ №1
г. Чебаркуль