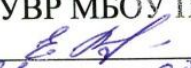


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Приморская средняя общеобразовательная школа

«Согласовано»

Заместитель директора
По УВР МБОУ Приморская СОШ
 Е.В. Зотова
« 31 » 08 2017г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ
Приморская СОШ
 Т.В. Брацук
Приказ № 97
« 29 » 08 2017г.



Адаптированная рабочая программа
Моисеевой Галины Михайловны
по физической культуре
для 5 коррекционного класса

2017 - 2018 учебный год

1) Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно Метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять

взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры:
 - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
 - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

Демонстрировать:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7
Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 500 метров	мин:сек	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20
Бег 1000 метров	мин:сек	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00
Бег 2000 метров	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3
Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00
Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34

2) Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности

Содержание учебного предмета:

№	Раздел учебной программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	11
	Легкая атлетика	25
	Волейбол	11
	Баскетбол	15
	Гимнастика	18
	Лыжная подготовка	25
	Итого	105

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса по разделу «Основы знаний» должны

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки;
- цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.
- требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;
- историю возникновения игры волейбол;
- легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

Уметь:

- 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:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 6-8 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в ширину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из трех элементов, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Дата		Тема	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	факт		
Легкая атлетика				
1.			Инструктаж по Т.Б на уроках л/а. Прыжок в длину с места.	
2.			Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м.) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений.	
3.			Спринтерский бег. Стартовый разгон.	
4.			Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).	
5.			Финальное усилие. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.	
6.			Бег 60 метров – на результат.	Контрольный норматив
7.			Бег от 200 до 1000 м.	
8.			Метание мяча на дальность. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние.	
9.			Метание мяча на дальность (учет).	Контрольный норматив
10.			Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега	
11.			Прыжок в длину с разбега – на результат.	Контрольный норматив
12.			Преодоление препятствий. Бег с преодолением препятствий.	
13.			Переменный бег – 10 минут.	
14.			Бег 1500 м - без учета времени.	
15.			Бег с низкого старта в гору.	
Спортивные игры (баскетбол)				
16.			Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	

17.			Ловля и передача мяча.	
18.			Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	
19.			Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.	
20.			Ведение мяча.	
21.			Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	
22.			Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	
23.			Бросок мяча.	
24.			Броски мяча двумя руками от груди с места.	
25.			Тактика свободного нападения.	
26.			Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану».	
27.			Вырывание и выбивание мяча.	
28.			Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	
29.			Нападение быстрым прорывом.	
Гимнастика				
30.			Инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость, координацию.	
31.			Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.	
32.			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.	
33.			Упражнения в висячем и упорном положении.	
34.			Упражнения для мышц брюшного пресса.	
35.			Упражнения на гимнастическом бревне.	
36.			Упражнения на равновесия.	
37.			Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического «козла».	
38.			Прыжок через гимнастического «козла».	
39.			Прыжки со скакалкой.	
40.			Упражнения на гимнастической стенке.	
41.			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	

42.			Стойка на голове, на руках.	
43.			Подтягивание в висе.	
44.			Наклон вперед из положения сидя.	Контрольный норматив
45.			Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	
46.			Лазанье по канату.	
47.			Лазанье по канату в три приема.	
48.			Тестирование виса на время.	
Лыжная подготовка				
49.			Вводный урок. ИОТ-лыжная подготовка. Подбор лыжного инвентаря.	
50.			Ходьба и передвижение по кругу на лыжах. Игра «Кто быстрее?».	
51.			Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее?».	
52.			Передвижении ступающим и приставными шагами. Игра «Нарисуй солнышко».	
53.			Спуск в стойке устойчивости. Подъем «лесенкой». Игра «Качели».	
54.			Передвижение скользящим шагом. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игра «Кто дальше».	
55.			Спуск в стойке устойчивости и подъем «полуелочкой». Игра «Не сбей флажок».	
56.			Подвижные игры на лыжах.	
57.			Обучение попеременному двухшажному ходу. Игра «Подъем полуелочкой».	
58.			Эстафеты на лыжах.	
59.			Передвижение на лыжах по учебному кругу 1 км.	
60.			Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Белые медведи».	
61.			Передвижение скользящим шагом по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Игра «Снежная королева».	
62.			Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Два Мороза».	
63.			Передвижение попеременным	

			двухшажным ходом. Игра «Белые медведи».	
64.			Передвижение на лыжах по учебному кругу до 500 м в умеренном темпе.	
65.			Эстафеты на лыжах.	
66.			Игры: «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит».	
67.			Передвижение на лыжах по учебному кругу 1 км.	Контрольный норматив
68.			Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Кто самый быстрый».	
69.			Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку».	
70.			Обучение торможению с падением. Игра «Смелее с горки».	
71.			Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Игра «Кто лучше».	
72.			Спуск, торможение паданием и подъем «лесенкой». Игра «Не задень».	
73.			Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Подними».	
74.			Эстафеты на лыжах.	
75.			Прохождение дистанции км попеременным двухшажным ходом.	Контрольный норматив
Спортивные игры (волейбол)				
76.			Инструктаж Т.Б. по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	
77.			Эстафеты, игровые упражнения.	
78.			Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	
79.			Прием и передача мяча.	
80.			Передача мяча в стену в движении.	
81.			Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.	
82.			Нижняя подача мяча.	

83.			Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах.	
84.			Подача мяча.	
85.			Подача мяча.	
86.			Прием и передача. Нижняя подача мяча.	
87.			Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
88.			Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	
89.			Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.	
Легкая атлетика				
90.			Инструктаж по Т.Б на уроках л/а. Бег с преодолением препятствий.	
91.			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	
92.			Выполнение прыжка в высоту.	Контрольный норматив
93.			Прыжок в длину с места. Метание в цель.	
94.			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Контрольный норматив
95.			Бег 1500 м - без учета времени.	
96.			Челночный бег – на результат.	Контрольный норматив
97.			Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).	
98.			Выполнение прыжка в длину с разбега.	Контрольный норматив
99.			Бег 60 метров – на результат.	Контрольный норматив
100.			Старты из различных и.п.	
101.			Эстафеты, встречная эстафета.	
102.			Подтягивание промежуточный контроль.	
103.			Бросок набивного мяча на результат.	
104.			Бег по пересеченной местности.	
105.			Повторение пройденного материала. Подведение итогов.	

Приложение

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету
«физическая культура»**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
2.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы, Просвещение 2011г.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство	Д

	Москва 1998.	
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Бревно гимнастическое	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Мат гимнастический	П
4.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.11	Кегли	К
4.12	Обруч пластиковый детский	Д
4.13	Флажки	Д
4.14	Рулетка измерительная	К
4.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.16	Лыжи	П
4.17	Аптечка	Д

Данная программа разработана в соответствии с перечисленными ниже нормативно-правовыми документами. 1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования/ М-во образования и науки РФ. – М.: Просвещение, 2011 г 2. Образовательной программы образовательного учреждения на 2013-2014 учебный год 3. Программа развития МКОУ ООШ №14. 4. На основе Программ специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5 – 9 классы под редакцией И.М.Бажнокова, М., Сборник № 1, Владос, 2000г. 5. На основе программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида, под редакцией Воронковой В.В., 2000г. «Физическое воспитание » (автор: В.М. Мозговой) Изучение физической культуры направлено на достижение,

целей: – формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся специальной (коррекционной) школы ориентируется на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Общая характеристика курса (специфика курса). Данная рабочая программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов коррекционной школы VIII вида является продолжением программы начальных классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд по окончании школы. Данная рабочая программа является составительской. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушением интеллекта 11 – 18 лет, призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его

психосоматической природы. Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности. Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания: - укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся; - развитие и совершенствование двигательных умений и навыков; - приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре; - развитие чувства темпа и ритма, координационных движений; - формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении; - усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке. Учебный предмет "Физическая культура" является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях. Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность. Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность. Поэтому на уроках должны развиваться двигательные качества, сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость. Место курса в учебном плане Федерального базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение физической культуры 70 часов, из расчета 2 часа в неделю и 1 час в неделю перенесен в региональный компонент. Этот час используется для проведения занятий по темам подвижные игры с использованием основных приемов само – массажа (национально-региональный компонент). Согласно учебному плану школы, курс рассчитан на 3 часа в неделю (105 часов). Ценностные ориентиры содержания курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из

проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур. Формы организации учебного процесса. Формы урока: а)урок изучение нового материала; б)урок закрепления изученного материала; г) комбинированный урок; е) вводный урок. Технологии образования: а) индивидуальная работа с учащимся; б) здоровьесберегающие технологии; в) личностно-ориентированные технологии обучения; Методы обучения: а) словесный б) наглядный в) практический Формы контроля а) тест б) контрольное выполнение упражнений, в) опрос. Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активности учащихся. На занятиях обратить внимание на заключение врача о физической нагрузке и возможностях учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; метание на дальности; бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся два раза в год: в сентябре-мае. Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с признаками различных заболеваний. Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» «Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно Метапредметными, предметными и личностными результатами. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Личностные, метапредметные, предметные результаты

Личностные результаты • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Метапредметные результаты • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; •

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. В области познавательной культуры: • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности; • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕ

6 класс (105 часов). Гимнастика и акробатика (18 часов). Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с маленькими мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой. Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Лёгкая атлетика (30 часов). Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде

учителя. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м. Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания. Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Подвижные и спортивные игры (54 часа). Пионербол (16 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Баскетбол (18 часов). Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз). Мини-футбол (20 часов). Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра. Подвижные игры и игровые упражнения: - коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола; - с элементами баскетбола; - игры на снегу, льду. Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса. Обучающиеся должны знать: - как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; - фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; - правила передачи эстафеты. - правила перехода при игре в волейбол; - правила поведения игроков во время игры в баскетбол и мини-футбол; - правила замены игроков при игре в мини-футбол. Обучающиеся должны уметь: - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема; - ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега; - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол; - уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол; - при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно

(правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места; - знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно 7 класс (105 часа). Гимнастика и акробатика (16 часов). Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 5 класс(68часов) 1.Основы знаний. Человек занимается физкультурой. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастика (18 часов) 2.Строевые упражнения. Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе. Повороты налево, направо, кругом (переступани- ем). Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). 3.Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: а) Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове; повороты кругом; приседание; ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук; передвижение по наклонной плоскости. б) Дыхательные упражнения. Полное углублённое дыхание с различными движениями рук. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях. в) Упражнения в расслаблении мышц. Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным и опущенным вперед туловищем. Расслабление мышц после выполнения силовых упражнений. г) Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранение заданного положения головы при выполнении наклонов, поворотов и вращений туловища. Из исходного положения — стоя ноги врозь, руки на пояс - повороты туловища вправо, влево с одновременными наклонами. Из исходного положения - ноги врозь, руки в стороны - наклоны вперед с поворотами в сторону. Наклоны туловища вперед в сочетании с поворотами и с движениями рук. Отведение ноги назад с подниманием рук вверх. Переход из упора присев в упор лёжа толчком двух ног, вернуться в исходное положение. Лёжа на животе, поочередное поднимание ног. (Голова и руки при этом лежат на плоскости или поднимаются одновременно с ногами.) Лёжа на животе (руки согнуты в локтях, подбородок положен на кисти рук), поднимание головы (локти согнутых рук отводятся назад, лопатки прижимаются к позвоночнику); поднимание головы с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны. Из исходного положения - руки вперед, назад или в стороны - поднимание рук от опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, опираясь в стену или рейку гимнастической скамейки на уровне груди и пояса. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Круговые движения туловища (руки на пояс). 4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. а) С гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в вертикальном и го- ризонтальном положении. Перебрасывание гимнастической палки с руки на руку в вертикальном положении. Сгибание и разгибание рук с палкой. Повороты туловища с движениями рук вперед с палкой, вверх, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с различными положениями палки. Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх. б) С большими обручами. Приседание с обручем в руках, повороты направо, налево (при хвате обруча двумя руками); пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание с одного лежащего обруча в другой, не задевая обруч; кружение обруча; вращение на вытянутой руке. в) С малыми мячами. Подбрасывание мяча вверх (правой, левой) рукой и ловля его. Удары мяча о пол правой и левой рукой. Броски мяча о стену и ловля его после

отскока. Переменные удары мяча о пол левой и правой рукой. Перебрасывание мяча в парах. г) С набивными мячами (вес 2 кг). Передача мяча слева направо и справа налево стоя в кругу. Подбрасывание мяча вверх и его ловля. Повороты туловища налево, направо с различными положениями мяча. Приседание с мячом: мяч вперед, мяч за голову, мяч на голову. Прыжки на двух ногах (мяч у груди), д) Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на скамейке; приседание на двух ногах (для некоторых учеников - на одной); различные прыжки на скамейке; прыжки через скамейку, с упором на неё. 5. Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны вперед, держась за рейку на высоте груди, пояса. Наклоны влево, вправо, стоя боком к стенке и держась за рейку правой - левой рукой. Прогибание туловища, стоя спиной к стенке, держась за рейку руками на высоте головы, плеч. Взмахи, ногой назад, держась за рейку руками на высоте груди, пояса. 6. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача. Кувырок вперед и назад из положения упор присев: стойка на лопатках; «мост» из положения, лежа на спине. 7. Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лёжа на гимнастической стенке. Вис на канате с захватом его ногами скрестно. 8. Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча весом до 2 кг в колонне и шеренге. Эстафеты с переноской и передачей 2-3 набивных мячей весом до 6 кг на расстоянии до 20 м. Переноска гимнастической скамейки (2 учениками), бревна (6 учениками), гимнастического козла (3 учениками), гимнастического мата (4 учениками). 9. Танцевальные упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки под музыку; танцевальный шаг с подскоком, приставной шаг вперед, в сторону, шаг галопом. 10. Лазание и перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя. Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Лазание по наклонной гимнастической стенке под углом 45 градусов. Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м). Лазание по канату произвольным способом. Вис на руках на рейке. Лазание по канату способом в три приёма до 3 м (девочки), 4 м (мальчики). 11. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей. Повороты на гимнастической скамейке и на бревне направо, налево. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча. Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки. Ходьба приставными шагами по бревну (высота 70 см) с перешагиванием через веревочку на высоте 20-30 см. Набивные мячи (бросание и ловля мяча). Опуститься на одно колено и встать с помощью и без помощи рук. Выполнить 1-2 ранее изученных упражнения 3-4 раза. Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка). Расхождение вдвоем при встрече поворотом. 12. Опорный прыжок. Прыжок через козла: наскок в упор стоя на коленях, соскок с колен взмахом рук; наскок в упор стоя на коленях, переход в упор присев, соскок с мягким приземлением. Прыжок в упор присев на козла, коня в ширину и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь. 13. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в различных местах зала по показу и по команде. Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба «змейкой» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Стоя у гимнастической стенки, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место. Подлезание под препятствие

определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 сек. Начало и окончание бега определяется учителем. Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5-6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самый точный прыжок. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Правила поведения при поведении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; Приемы выполнения команд: «Налево!», «Направо!». Учащиеся должны уметь: Выполнять команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!», соблюдать интервал; Выполнять исходные положения без контроля зрения; Правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; Выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; Сохранять равновесие на наклонной плоскости; Выбирать рациональный способ преодоления препятствий; Выбирать наиболее удачный способ переноски груза. Лёгкая атлетика (20 часов). 1. Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками с для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речевкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке. 2. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см). Бег на скорость 60 м с высокого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). 3. Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольном. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80-100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом «перешагивание». 4. Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Фазы прыжка в длину с разбега; Учащиеся должны уметь: Выполнять разновидности ходьбы; Пробегать в медленном темпе 4 минуты, бегать на время 60 м; Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега. Лыжная подготовка (10 часов). Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м; игры «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?». Передвижение на лыжах до 1 км. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Как бежать по прямой и по повороту. Учащиеся должны уметь: Координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300 м; бежать на коньках в быстром темпе до 100м. Подвижные и спортивные игры (20 часов). Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих. Учащиеся должны уметь: Подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса. Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижение без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол.

Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Правила игры в баскетбол, некоторые правила игры. Учащиеся должны уметь: Вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч. Подвижные игры. а) Подвижные игры: «Вызов», «Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок». б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний». в) С бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с вырубкой»; Эстафеты. г) С прыжками высоту, в длину: «Удочка», «Веровочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуньи и пятнашки». д) С метанием мяча на дальность: «Снайперы», «Лапта», «Выбери место», «Точно в цель». е) С элементами пионербола и волейбола: «Мяч соседу», «Не дай мяч водящему», «Сохрани позу». ж) С элементами баскетбола: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не дай мяч водящему». з) Игры на снегу: «Снайперы», «Охотники», «Догони», «Кто дальше?». **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 6 класс (68 часов)**

1. Основы знаний. Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастика (18 часов)

2. Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

а) Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза (150-200 гр) на голове; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по гимнастической стенке влево и вправо. б) Дыхательные упражнения. Углубленное дыхание с движениями рук после ско- ротно-силовых упражнений. в) Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны, в ходьбе и беге. г) Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседе с различными положениями рук. Из упора сзади прогнуться. Опуститься и встать без помощи рук. Комбинации из различных движений. Перетягивания в колонах хватом за пояс. Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполнения в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т.д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях: ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной.

4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.

а) С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля её после хлопка двумя руками. Выполнение положений с палкой: с палкой вольно, палку за голову, на голову, палку за спину, палку влево, вправо. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед - назад, влево - вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо - 1 мин. Выполнить 3-4 упражнения с гимнастической палкой. б) С большими обручами. Пролезание сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. в) Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустит скакалку до середины голени. Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высокими подниманием коленей и вращением скакалки

вперед. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3-4 раза со скакалкой. г)С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается ступнями ног, сед углом согнув ноги, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность, стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад.

д)Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушением осанки - лордоз); движения прямых и согнутых ног в положении сидя на скамейке; движения по скамейке. е)Упражнения на гимнастической стенке. Прогибание туловища (см 5 класс). Взмахи ногой вперед - назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально). Взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. 5.Акробатические упражнения (элементы, связи). Выполняются только после консультации врача. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных - назад). «Шпагат» с опорой руками о пол. 6.Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад - соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис присев. Вис на канате. 7.Переноска грузов и передача предметов. Переноска 2-3 набивных мячей общим весом до 6-7 кг на расстояние 8-10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8-10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (8 учениками). Передача флажков (6-8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот.

8.Танцевальные упражнения. Ходьба под музыку, песню учащихся, ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках; шаг подскоком; приставной шаг вперед. Сочетание танцевальных шагов. 9.Лазание и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием разных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево - для мальчиков, а для девочек смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке. Лазание способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. 10.Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70-80 см.) Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед в границе коридора на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.

11.Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (козья, бревно) прыжком боком с опорой на левую - правую руку (ногу). 12.Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м. от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами, и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад

в определенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте 5, 10, 15 с, не сообщая учащимся времени. Повторить задание и уточнить время его выполнения. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключающих положение основной стойки, в течение 5 - 10 с (например рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения увеличив время вдвое, и самостоятельно принять основную стойку. Отжимание в упоре лежа. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Как правильно выполнять построение из колонны по одному в колонну по два: Как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Учащиеся должны уметь: Подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; Выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь» с усложнениями; Сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; Преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; Лазать по канату способом в три приема. Лёгкая атлетика (20 часов). 1.Ходьба. Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. 2.Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30-50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30-40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на отрезке 60 м - 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 - 500 м. 3.Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания. 4.Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2-3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см. второго 75см, третьего 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4-6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; Правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Учащиеся должны уметь: Ходить спортивной ходьбой; Пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; Правильно финишировать в беге на 60 м; Правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; Метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 - 6 шагов с разбега. Лыжная подготовка (10 часов). Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «плугом», передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики). Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Для чего и когда применяются лыжи; Правила передачи эстафеты. Учащиеся должны уметь: Координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-200 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6 градусов и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить «плугом», преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики). Подвижные и спортивные игры (20 часов). Пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие

упражнения). Игра «Мяч в воздухе». Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Правила перехода. Учащиеся должны уметь: Перемещаться на площадке, разыгрывать мяч. Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Эстафеты с ведением мяча. Бег с ускорением до 10 м (3-5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8-15 раз). Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Правила поведения игроков во время игры. Учащиеся должны уметь: Выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно (левой - правой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места. Подвижные игры. а) Подвижные игры: «Что так притягивает», «Словесная карусель», «Что изменилось в строю», «Метатели». б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Все по местам», «Запомни номер», «Вот так поза». «Выбери ведущего», «Запомни порядок», «Так держать». в) С бегом на скорость: «Охрана пробежек», «Вызов победителя», «По кочкам и линиям». Эстафеты с бегом. г) С прыжками высоту, в длину: «Дотянись», «Проверь сам», «Установи рекорд». д) С метанием мяча на дальность: «Сильный бросок», «Попади в цель». е) С элементами пионерболла и волейбола: «Мяч над веревкой», «Во так подача», «Не дай мяч соседу». ж) С элементами баскетбола: «Перестрелки», «Защита укреплений», «Залетный мяч», «Мяч в центре». Эстафеты. з) Игры на снегу: «Слушай сигнал», «Воробы и вороны», «Смелей вперед».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 7 класс (68 часов)

1. Основы знаний. Что разрешено и неразрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастика (18 часов)

2. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, фланге, дистанции. Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

а) Упражнения на осанку. Упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, ноги прямые, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево.

б) Дыхательные упражнения. Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий, сопротивления. Обучение правильному дыханию при выполнении упражнений скоростно-силового характера.

в) Упражнения в расслаблении мышц. Рациональная смена напряжения и расслабление определенных мышечных групп при переноске груза, при преодолении сопротивления партнера при движении на лыжах.

г) Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Фиксированное положение головы при быстрых сменах исходных положений, Рациональные положения головы при круговых движениях туловищем с различными положениями рук: сохранение симметричного положения головы при выполнении упражнений из упора сидя сзади; прогибание с подниманием ноги; поочередное и одновременное поднимание прямых и согнутых ног. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Сохранение симметричного положения головы в основных локомоторных актах: ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Рациональное положение головы в

различных фазах челночного бега. 4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. а)С гимнастическими палками. Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, палку за голову, палку за спину, палку на грудь, палку вниз. Выпады вперед, влево, вправо с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание гимнастической палки в парах. Выполнить 4-6 упражнений с палками. б)Со скакалками. Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо, вперед, в стороны, влево, вправо из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания. Натянуть скакалку, стоя на ней. Лёжа на животе, прогибание назад, скакалка над головой. Прыжки на месте на одной ноге, с продвижением в шаге, скакалка над головой. в)С набивными мячами (вес 3 кг). Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Из положения сидя мяч вверх, наклоны и повороты туловища. Из упора лёжа на мяче сгибание и разгибание рук (девочки 3-4 раза, мальчики 4-6 раз). Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой с продвижением прыжками на другой. Выполнить 6-8 упражнений с набивными мячами. г)Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук лёжа на скамейке, наклоны вперед, назад (контроль учителя); прыжки через скамейку, с за- прыгиванием на неё. 5.Упражнения на гимнастической стенке. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бёдер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стенке и держась за рейку одной рукой. 6.Акробатические упражнения (элементы, связи). Выполняются только после консультации врача .Стойка на руках (с помощью) для мальчиков; переворот боком - строгий контроль со стороны учителя. 7.Простые и смешанные висы и упоры. Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина); передвижения в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой переворотом в упор на нижнюю жердь. 8.Переноска грузов и передача предметов. Передача набивного мяча над головой в колонне. Подготовка места занятий в зале (гимнастика). 9.Танцевальные упражнения. Простейшие сочетания танцевальных шагов, пройденных в 5-6 классах. Чередование ходьбы на месте с шагом «галопом» в сторону в темпе музыки. 10.Лазание и перелезание. Лазание по канату в два приема для мальчиков, в три приема для девочек (на скорость). Совершенствование лазания по канату способом в три приема на высоту 4 м (девочки), вис и раскачивание на канате (слабые девочки). Передвижение вправо, влево в висе на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на гимнастической стенке (на результат - количество). Преодоление препятствий с перелезанием через них. подлезанием (в эстафетах). 11.Равновесие. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотом, с различными движениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече на гимнастической скамейке, на бревне (высота 70-80 см). Бег по коридору шириной 10-15 см. Бег по скамейке с различными положениями рук и с мячом. Простейшие комбинации упражнений на бревне (высота 60-80 см). Вскок с разбега в упор стоя на колене (продольно). Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. Взмахом левой (правой) поворот налево (направо) на поворот 90 градусов и упор присев на правой (левой) ноге. Ходьба выпадами с различными положениями рук, наклоном головы и туловища. Равновесие на левой (правой) ноге. Соскок вправо (влево) взмахом нги в сторону. Стоя поперек бревна, соскок вперед в стойку боком к бревну с опорой на одну руку о бревно. 12.Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги через козла, коня в ширину (все учащиеся). Прыжок согнув ноги через коня в ширину с ручками для мальчиков (для более подготовленных девочек). Прыжок ноги врозь через козла в ширину с поворотом на 180 градусов (для мальчиков). 13.Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние (по ориентирам и без

них). Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение расстояния до 7 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов и т.д.). Ходьба в шеренге на определенное расстояние (15-20 м). Сообщить время прохождения заданного отрезка. Затем предложить пройти это расстояние за 10, 15, 20 с. Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в шеренге. Сообщить время. Передать мяч вдвое медленнее. Определить отрезок времени в 5, 10, 15 с (поднятием руки), отметить победителя. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Как правильно выполнять размыкания уступами; Как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; Как выполнять страховку при выполнении другим учеником упражнений на бревне. Учащиеся должны уметь: Различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Реже шаг!»; Выполнять опорный прыжок способом согнув ноги через коня с ручками; Различать фазы опорного прыжка; Удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; Лазать по канату способом в два и три приема; Переносить ученика строем; Выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика (20 часов). 1.Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 минут) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). 2.Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м - 3 - 6 раз, бег на 60 м - 3 раза; бег на 100 м - 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин. Кроссовый бег на 500-1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3-4 препятствий. Встречные эстафеты. 3.Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60-80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; переход через планку. 4.Метание. Метание набивного мяча весом 2-3кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору Юм. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Значение ходьбы для укрепления здоровья человека; Основы кроссового бега, бег по виражу. Учащиеся должны уметь: Пройти в быстром темпе 20-30 мин; Выполнять стартовый разгон с плановым переходом в бег; Бежать с переменной скоростью 5 минут; Бежать равномерно в медленном темпе 8 минут; Выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; Выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; Выполнять метание малого мяча на дальность по коридору 10 м; Выполнять толкание набивного мяча с места. Лыжная подготовка (10 часов). Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «пругом». Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок), 150-200 м (2- 3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель». Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; Правила соревнований. Учащиеся должны уметь: Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезках 40-60 м; Пройти в быстром темпе 160-200 м и одновременными ходами; Тормозить лыжами и палками одновременно; Преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Подвижные и спортивные игры (20 часов).

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Права и обязанности игроков; Как предупредить травмы. Учащиеся должны уметь: Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; Остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча. Повороты на месте, вперед, назад. Вырывание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча. Передача мяча в парах и тройках. Веление мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; Броски мяча в корзину одной рукой после остановки и после ведения. Ведение мяча с изменением направления - передача. Ловля мяча в движении - ведение мяча - остановка - поворот - передача мяча. Ловля мяча в движении - ведение мяча - бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Основные требования к знаниям и умениям учащихся. Учащиеся должны знать: Когда выполняются штрафные броски, сколько раз. Учащиеся должны уметь: Выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места. Подвижные игры. а) Подвижные игры: «Будь внимателен», «Слушай сигнал», «Не ошибись», «Запомни название». б) Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазаньем, перелезание, акробатикой, равновесием: «Кто проходил мимо», «Стрелки», «У нас на празднике», «Сохрани позу», «Кто точнее». в) С бегом на скорость: «Кто впереди», «Узнай кто это был», «Догони ведущего», «Эстафеты линейные и по кругу. г) С прыжками высоту, в длину: «Нарушил порядок», «Недопрыгнул», «Запрещено». д) С метанием мяча на дальность: «В четыре стойки», «Ловкие и меткие». е) С элементами пионербола и волейбола: «Перебросить в круг», «Сохрани стойку». ж) С элементами баскетбола: «Борьба за мяч», «Борьба в квадрате», «Мяч капитану». з) Игры на снегу: «Сохрани позу», «Смелые и ловкие», «Эстафета - сороконожка».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

8 класс (68 часов) 1. Основы знаний. Что разрешено и неразрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастика (18 часов)

2. Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в 4 шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

а) Упражнения на осанку. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове. б) Дыхательные упражнения. Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах. в) Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине, с последовательными движениями, расслабленными конечностями. г) Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы тс наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несл

6 класс. Требования к уровню подготовки выпускников 6 класса.

Обучающиеся должны знать: - как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; - фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете; - правила передачи эстафеты. - правила перехода при игре в волейбол; - правила поведения игроков во время игры в баскетбол и мини-футбол; - правила замены игроков при игре в мини-футбол. Обучающиеся должны уметь: - подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема; - ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега; - перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол; - уметь вводить мяч из-за боковой линии при игре в мини-футбол; - при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места; - знать упрощенное правило игры в мини-футбол, баскетбол и пионербол.

Волейбол (48 часов). Общие сведения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при нарушениях правил игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство