

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №17» г. Вологды

Согласовано
на заседании МО
учителей предметов
развивающего цикла
Протокол заседания
№ 1

Руководитель МО:
Шибасева Е.Л. *Шибасева*
«27» августа 2019

Принято на
педагогическом
совете
Протокол
№ 3

«28» августа 2019

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Д.А. Даиильева
Г.А. Даиильева

Приказ № 30-2/19
«30» августа 2019

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с
задержкой психического развития (ЗПР)
5-9 классы
Уровень-основное общее образование**

Автор: учитель физической культуры
МОУ СОШ №17
Круглов А.А.
Срок реализации программы:
5 лет (2019-2024)

Вологда
2019

Общие сведения о рабочей программе

Данная программа разработана на основе:

- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И. Лях. – 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014.;

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), находящихся на совместном обучении в классе.

При отборе содержания материала, методов и форм работы на уроке учитываются следующие **особенности познавательной сферы детей с ОВЗ:**

- 1). Недостаточная познавательная активность, которая в сочетании с быстрой утомляемостью и истощаемостью может серьезно тормозить их обучение и развитие. Быстро наступающее утомление приводит к потере работоспособности, вследствие чего у обучающихся возникают затруднения в усвоении учебного материала: они не удерживают в памяти условия задачи, продиктованное предложение, забывают слова; допускают многочисленные ошибки в письменных работах; нередко вместо решения задачи просто механически манипулируют цифрами; оказываются неспособными оценить результаты своих действий; их представления об окружающем мире недостаточно широки.
- 2). У детей с задержкой психического развития выявлены затруднения при выполнении заданий, связанных со зрительным восприятием материала. Наблюдаются недостатки анализа при выполнении заданий в условиях повышенной скорости восприятия материала.
- 3). Дети с ЗПР не могут сосредоточиться на задании, не умеют подчинять свои действия правилам, содержащим несколько условий. У многих из них преобладают игровые мотивы. Отмечается, что иногда такие дети активно работают в классе и выполняют задания вместе со всеми обучающимися, но скоро устают, начинают отвлекаться, перестают воспринимать учебный материал, в результате чего в знаниях образуются значительные пробелы.

При реализации учебной программы **общий объём содержания обучения по предмету детей с ЗПР сохраняется, но имеет коррекционную направленность и предусматривает организацию индивидуальной помощи.**

Для достижения положительного результата в обучении детей с ЗПР используются следующие приёмы, средства и методы обучения, соответствующие особенностям развития детей и имеющие коррекционную направленность:

- 1). Отбор содержания обучения, а также предпочтительных видов деятельности проводится с учетом оптимизации условий для реализации потенциальных возможностей детей с задержкой психического развития. В процесс обучения включаются задания на развитие восприятия, анализирующего наблюдения, мыслительных операций (анализа и синтеза, группировки и классификации, систематизации), действий и умений.
- 2). Систематическое выявление пробелов в знаниях и их восполнение (объяснение заново учебного материала, использование дополнительных упражнений и заданий);
- 3). Часто используются наглядные дидактические пособия и разнообразные карточки, помогающие ребенку сосредоточиться на основном материале урока и освобождающие его от работы, не имеющей прямого отношения к изучаемой теме; применяются четкие схемы и таблицы, приближенные к жизни, реалистические иллюстрации, рационально определяется объем применения наглядных средств.
- 4). Чтобы избежать быстрого утомления, типичного для обучающихся с задержкой психического развития, используется переключение учеников с одного вида деятельности на другой. В обучении детей с ЗПР избегается перегруженность, которая снижает качество восприятия материала и приводит к быстрому утомлению и эмоциональному пресыщению школьников.
- 5). Развитию познавательной активности учащихся, проявлению заинтересованности в приобретении знаний способствуют дидактические игры и игровые приемы.
- 6). При устном опросе вопросы ставятся четко, кратко, чтобы дети могли осознать их, вдуматься в содержание, даётся время на обдумывание.

7). Учитывается этапность формирования способов учебной деятельности: сначала детей учат ориентироваться в задании, затем выполнять учебные действия по наглядному образцу в соответствии с точными указаниями взрослого, затем – по словесной инструкции при ее последовательном изложении.

8). Для облегчения трудных заданий используются **специальные методы и приемы**: наглядность (картинные планы), опорные, обобщающие схемы, графические модели, карточки-помощницы, которые составляются в соответствии с характером затруднений при усвоении учебного материала; алгоритмы, приемы предписания с указанием последовательности операций, необходимых для решения задач; дополнительные наводящие вопросы; образцы решения задач; поэтапная проверка задач, примеров, упражнений. Словесные методы обучения (рассказ, беседа, объяснение и др.) должны сочетаться с наглядными и практическими методами.

9). В работе с детьми с ЗПР используется особый педагогический такт – необходимо замечать и поощрять малейшие успехи детей, развивать в них веру в собственные силы и возможности, поддерживать положительный эмоциональный настрой.

Рабочая программа рассчитана на 68 часа.

Цели и задачи изучения физической культуры

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- ✓ развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- ✓ овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- ✓ освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- ✓ приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В рамках реализации этих целей настоящая программа для учащихся ориентируется на решение следующих **задач**:

- ✓ содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- ✓ развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- ✓ формирование основ знаний о личной гигиене, режиме дня, о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- ✓ выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- ✓ углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- ✓ выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- ✓ содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Система физического воспитания создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

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

Согласно базисному учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в объёме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 64 часа в год (2 часа в неделю).

Учебно-тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов уроков
		9 класс
1.	Базовая часть	68 часов
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	20
	Баскетбол	10
	Волейбол	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16
1.4	Легкая атлетика	18
1.5	Лыжная подготовка	14

Содержание тем учебного предмета

Программный материал по физической культуре состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу «Основы знаний о физической культуре» осваивается в каждой четверти на первых уроках 8 – 10 мин, в течение четверти по ходу урока по 3 – 5 мин. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры (баскетбол и волейбол)»

Содержания программного материала

- ✓ **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**
 - **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**
 - **Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении

двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

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

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

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

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

- **Приёмы закаливания.** Воздушные ванны. Тёплые (свыше + 22⁰С), безразличные (+ 20...+22⁰С), прохладные (+ 17...+20⁰С), холодные (0...+8⁰С), очень холодные (ниже 0⁰С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоёме. Дозировка данных процедур. Пользование баней 1 – 2 раза в неделю. Температура в парилке + 70...+ 90⁰С (2 – 3 захода по 3 – 7 мин).

- **Способы самоконтроля.** Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровне физической подготовленности.

Программный материал по спортивным играм.

Баскетбол.

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:**
 - Совершенствование в освоенных упражнениях.
- **Освоение ловли и передач мяча.**
 - Совершенствование в освоенных упражнениях.
- **Освоение техники ведения мяча.**
 - Совершенствование в освоенных упражнениях.
- **Овладение техникой бросков мяча.**
 - Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.
- **Освоение индивидуальной техники защиты.**

- Совершенствование в освоенных упражнениях.
- **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.
- **Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- **Освоение тактики игры.**
 - Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Совершенствование уже освоенного.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**
 - Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**
 - Совершенствование освоенных упражнений.
- **Освоение техники приёма и передач мяча.**
 - Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**
 - Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование уже освоенного.
- **Освоение техники нижней прямой подачи.**
 - Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
- **Освоение техники прямого нападающего удара.**
 - Прямой нападающий удар при встречных передачах.
- **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар.
- **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- **Освоение тактики игры.**
 - Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
- **Знания о физической культуре:** терминология избранной игры, техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.

- **Овладение организаторскими способностями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Развитие координационных способностей:** ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму. Упражнения по овладению и совершенствованию технике перемещений и владения мячом; типа бега с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2 : 1, 3 : 1, 2 : 2, 3 : 2, 3 : 3.
- **Развитие выносливости:** всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
- **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7 – 10 с, подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
- ✓ *Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.*
- **Освоение строевых упражнений.**
 - Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.
- **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.**
 - Совершенствование ранее освоенных упражнений.
- **Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:**
 - Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3 – 5 кг), тренажёрами, эспандерами; Девочки: с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажёрами.
- **Освоение и совершенствование висов и упоров.**
 - Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.
- **Освоение опорных прыжков.**
 - Мальчики: прыжок, согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
- **Освоение акробатических упражнений.**
 - Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд.
- **Развитие координационных способностей:** общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря и упражнений (обучение и совершенствование).

- **Развитие силовых способностей и силовой выносливости:** лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).
- **Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).
- **Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами (обучение и совершенствование).
- **Знания о физической культуре.**
 - Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение – подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.
- **Овладение организаторскими способностями.**
 - Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Программный материал по лёгкой атлетике.

- **Овладение техникой спринтерского бега:**
 - Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м (совершенствование). Скоростной бег до 70 м (совершенствование). Бег на результат 100 м.
- **Овладение техникой длительного бега.**
 - Бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин (совершенствование). Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) (совершенствование).
- **Овладение техникой прыжка в длину:**
 - Прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега (совершенствование).
- **Овладение техникой прыжка в высоту.**
 - Прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.
- **Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.**
 - Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1×1 м) девушки с расстояния 12 – 14 м, юноши – до 18 м. Бросок набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места и с двух – четырёх шагов вперёд-вверх.
- **Развитие выносливости.**
 - Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка (совершенствование). Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.
- **Развитие скоростно-силовых способностей:**

- Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей (совершенствование).
- **Развитие скоростных способностей.**
 - Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью (совершенствование).
- **Развитие координационных способностей.**
 - Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления и в зоны; метание различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками) (совершенствование).
- **Знания о физической культуре:** влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.
- **Овладение организаторскими умениями:** измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

Программный материал по лыжной подготовке.

- **Освоение техники лыжных ходов.**
 - Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.
- **Знания о физической культуре:** правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Требования к уровню подготовки учащихся 9 классов

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- ✓ основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- ✓ особенности развития избранного вида спорта;
- ✓ педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- ✓ биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- ✓ физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- ✓ возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- ✓ психофункциональные особенности собственного организма;
- ✓ индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- ✓ способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- ✓ правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

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

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища, лёжа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
	Передвижение на лыжах 2000 м, мин	16,30	21,00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 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».

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 трёх 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 брусьях или перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую 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 спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

Правила 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.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Спортзал
2. Спортивное оборудование
3. Легкоатлетический стадион
4. Баскетбольная площадка

Список учебно-методической литературы

Основная учебная литература

1. Лях В.И. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

Дополнительная учебная литература

1. Физкультура. 9 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В. Бондаренкова. – Волгоград: Учитель, 2010.
2. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / авт.-сост. Видякин М.В.: Волгоград: Учитель, 2008.

Формы текущего контроля знаний, умений и навыков

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачётных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачётов по плану на уроках лёгкой атлетики. Кроме зачётов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Критерии и нормы оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

- **Отметка “5”:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.
- **Отметка “4”:** двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.
- **Отметка “3”:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.
- **Отметка “2”:** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).
- **Отметка “1”:** отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 5 – 9 классов

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
				мальчики			девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Скоростные	Бег 30 м, с	5 класс	6.3	6.1	5.0	6.4	6.1	5.1
			6 класс	6.0	5.5	4.9	6.2	5.8	5.0
			7 класс	5.9	5.4	4.8	6.3	5.9	5.0
			8 класс	5.8	5.3	4.7	6.1	5.7	4.9
			9 класс	5.5	5.1	4.5	6.0	5.6	4.9
2	Координацион- ные	Челночный бег 3 × 10 м. с	5 класс	9.7	9.1	8.5	10.1	9.5	8.9
			6 класс	9.3	8.8	8.3	10.0	9.4	8.8
			7 класс	9.3	8.8	8.3	10.0	9.3	8.7
			8 класс	9.0	8.5	8.0	9.9	9.2	8.6
			9 класс	8.6	8.2	7.7	9.7	9.0	8.5
3	Скоростно - силовые	Прыжки в дли- ну с места, см	5 класс	140	170	195	130	160	185
			6 класс	145	175	200	135	165	190
			7 класс	150	180	205	140	170	200
			8 класс	160	185	210	145	170	200
			9 класс	175	195	220	155	175	205
4	Выносливость	6 – минутный бег, метр.	5 класс	900	1050	1300	700	950	1100
			6 класс	950	1150	1350	750	1000	1150
			7 класс	1000	1200	1400	800	1000	1200
			8 класс	1050	1250	1450	850	1050	1250
			9 класс	1100	1300	1500	900	1100	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5 класс	2	7	10	4	9	15
			6 класс	2	7	10	5	10	16
			7 класс	2	6	9	6	11	18
			8 класс	3	8	11	7	13	20
			9 класс	4	9	12	7	13	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой пе- рекладине из виса (мальчи- ки), кол раз	5 класс	1	4	6			
			6 класс	1	4	7			
			7 класс	1	5	8			
			8 класс	2	6	9			
			9 класс	3	7	10			
		Подтягивание на низкой пере- кладине из ви- са лёжа (девоч- ки), кол раз	5 класс				4	12	19
			6 класс				4	13	20
			7 класс				5	14	19
			8 класс				5	14	17
			9 класс				5	13	16

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнений.