

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная
общеобразовательная школа № 23
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

Рассмотрена на
заседании МО естественно-
математического цикла
Протокол №1
от 26.08.2016

Проверена
Заместитель
директора по УВР

Башканова Н. В.
29.08.2016

Утверждена
Приказом
№76–ОД от 30.08.2016
Директор
ГБОУ ООШ № 23
г. Сызрани
_____ А.М. Мерс

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
5-9класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Программы общеобразовательных учреждений под редакцией Матвеева А.П. Физическая культура 5-9 классы - М.: Просвещение.

На изучение физической культуры предусмотрено 102 часа в год (3 часа в неделю)

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. С учетом этого каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Целью образования в области физической культуры является 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 основной 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 приемами 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.

Структура и содержание учебной программы.

Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое

совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Завершается программа изложением *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре*. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является

оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программ дается *Приложение*, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки),

так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать

школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

— обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

— планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7—9 мин);

— использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;

— обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

Учебно - тематический план

5-9 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
I	Базовая часть	82
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	17
1.3	Гимнастика	18
1.4	Лыжная подготовка	20
1.5	Легкая атлетика	27
II	Вариативная часть	20
2.1	Волейбол	20
Всего часов:		102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению

физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики (18 ч) Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м).

Упражнения общей физической подготовки .

Легкая атлетика (27 ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций

регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (20 ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (37 ч) Б а с к е т б о л. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

В о л е й б о л. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

Ф у т б о л (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью .
Гимнастика с основами акробатики (мальчики). Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусках: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки 6.

Легкая атлетика. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с разбега на дальность и в цель. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Лыжные гонки. Попеременный двухшажный и одновременный одношажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Б а с к е т б о л. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке; передвижения приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

В о л е й б о л. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и левую стороны, вперед и назад; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая нижняя и верхняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу и от груди в парах (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Ф у т б о л (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмеркой»; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: удар с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъема стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения предмета «Физическая культура» ученик должен:

знать/понимать

— роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

— соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Критерии и нормы оценки учащихся

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4» — за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. В связи с этим,

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Календарно-тематическое планирование

5-9 класс

№п/п	Дата	Тема урока Тип урока	Деятельность учащихся	Текущий и промежу- точный контроль	Материалы к уроку
1		Спринтерский бег <i>Изучение нового</i>	Отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике	Фронтальный опрос	Презентация
2		Спринтерский бег	Участвовать в	Текущий	Презентация

		<i>Обобщение</i>	диалоге на уроке Умение слушать и понимать других		
3		Спринтерский бег <i>Комбинированный</i>	Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на короткие дистанции	(зачет) Прыжки в длину с места	Рулетка измерительная
4		Спринтерский бег <i>Комбинированный</i>	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции	(зачет) Бег 30 м. с высокого старта	Секундомер
5		Спринтерский бег <i>Обобщение</i>	Выполнять легкоатлетические упр. на развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий	Секундомер
6		Спринтерский бег <i>комбинированный</i>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Зачет	Секундомер
7		Прыжки <i>Обобщение</i>	Описывать технику прыжка в длину с разбега	Текущий	Барьеры л/атлетические
8		Прыжки <i>Обобщение</i>	Анализировать правильность выполнения упр. Выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Секундомер Грабли рулетка
9		Прыжки <i>комбинированный</i>	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	(зачет) КУ – прыжки в длину с разбега	Мяч 150 г
10		Метание малого мяча <i>Обобщение</i>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Мячи малые для метания
11		Метание малого мяча <i>комбинированный</i>	Демонстрировать технику метания мяча в вертикальную мишень	КУ – метание мяча на дальность с разбега	Мячи малые для метания
12		Беговые упражнения <i>Комбинированный</i>	Отбирать и выполнять упр. на развитие силы мышц ног	Зачет	
13		Волейбол <i>Обучение</i>	Осмысление правил игры.	Текущий	презентация

14		Волейбол <i>Обобщение</i>	Описывать технику передачи мяча, анализировать правильность выполнения упр.	Текущий	Волейбол.сетка, в/б мячи
15		Волейбол <i>комбинированный</i>	Демонстрировать технику приема и передачи мяча	(зачет) Челночный бег	Волейбол.сетка, в/б мячи
16		Волейбол <i>Обобщение</i>	Демонстрировать технику приема и передачи мяча	Текущий	Волейбол.сетка, в/б мячи
17		Волейбол <i>Обобщение</i>	Анализировать правильность выполнения упр.	Текущий	Волейбол.сетка, в/б мячи
18		Волейбол <i>комбинированный</i>	Демонстрировать технику прямой нижней подачи.	Техника передачи мяча сверху	Волейбол.сетка, в/б мячи
19		Волейбол <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упр., выявлять и исправлять грубые ошибки.	(зачет) Техника нижней прямой подачи.	Волейбол.сетка, в/б мячи
20		Волейбол <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упр.	Техника передачи мяча снизу	Волейбол.сетка, в/б мячи
21		Баскетбол <i>Обучение</i>	Осмысление правил игры.	Текущий	Учебник, мультимед.
22		Баскетбол <i>Обобщение</i>	Описывать технику ловли и передачи мяча, технику ведения б/б мяча	Текущий	Баскетбольные мячи, стойки
23		Баскетбол <i>Обобщение</i>	Демонстрировать технику ведения мяча в условиях игровой деятельности	Текущий	Баскетболмячи, стойки
24		Баскетбол <i>Комбинированный</i>	Демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди	(зачет) Техника ведения мяча	Баскетболмячи, стойки, перекладина
25		Баскетбол <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упражнений и выявлять грубые ошибки	Текущий	Баскетболмячи
26		Баскетбол <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упражнений и выявлять грубые ошибки	(зачет) КУ-подтягивание	Баскетбол мячи перекладина
27		Баскетбол	Умение управлять	Текущий	Баскетбольные

		<i>комбинированный</i>	эмоциями, соблюдать правила		мячи
28		Висы. Строевые упражнения <i>Изучение нового</i>	Раскрывать значение занятий гимнастикой для укрепления здоровья и физических качеств.	Фронтальный опрос	Презентация
29		Висы. Строевые упражнения <i>Обобщение</i>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	Гимнаст перекладина
30		Висы. Строевые упражнения <i>Обобщение</i>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	Гимнаст перекладина
31		Висы. Строевые упражнения <i>Обобщение</i>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	Гимнаст перекладина
32		Висы. Строевые упражнения <i>Обобщение</i>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	Гимнаст перекладина
33		Висы. Строевые упражнения <i>комбинированный</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Зачет	Гимнаст перекладина
34		Акробатика <i>Изучение нового</i>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий	Гимнаст маты
35		Акробатика <i>Обобщение</i>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий	Гимнаст маты
36		Акробатика <i>Обобщение</i>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Текущий	Гимнаст маты
37		Акробатика <i>Комбинированный</i>	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	Зачет	Гимнаст маты
38		Опорный прыжок	Корректировка		Гимнаст

		<i>Обобщение</i>	техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	маты, гимнаст мост, козел гимнаст
39		Опорный прыжок <i>Обобщение</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Гимнаст маты, гимнаст мост, козел
40		Опорный прыжок <i>Обобщение</i>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	Гимнаст маты, гимнаст мост, козел гимнаст
41		Опорный прыжок <i>комбинированный</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Гимнаст маты, гимнаст мост, козел гим
42		Развитие силовых способностей <i>комбинированный</i>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Зачет	Набивн мячи, перекладина гимнаст
43		Развитие силовых способностей <i>Обобщение</i>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	Набивн мячи, стенка гимнаст, перекладина гимн.маты
44		Развитие силовых способностей <i>Обобщение</i>	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Текущий	Гимнаст скамейка, стенка гимнаст, перекладина гимн., маты
45		Развитие гибкости <i>комбинированный</i>	Корректировка техники выполнения упражнений.	Текущий	Н/мячи, перекладина гимн., маты
46		Волейбол <i>Обобщение</i>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий	В/мячи, в/сетка
47		Волейбол <i>Обобщение</i>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий	В/мячи, в/сетка
48		Волейбол <i>Комбинированный</i>	Соблюдать правила игры	Зачет	В/мячи, в/сетка
49		Освоение техники лыжных ходов. <i>Изучение нового</i>	Фронтальный опрос	Текущий	Презентация
50		Освоение техники	Уметь правильно	Текущий	Лыжи, л/палки,

		лыжных ходов. <i>Обобщение</i>	передвигаться на лыжах		
51		Освоение техники лыжных ходов. <i>Обобщение</i>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Лыжи, л/палки,
52		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Лыжи, л/палки,
53		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Описывать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	Текущий	Лыжи, л/палки,
54		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	Текущий	Лыжи, л/палки,
55		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	Текущий	Лыжи, л/палки,
56		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Техника изученных ходов (зачет)	Лыжи, л/палки,
57		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Оказывать помощь при обморожении	Текущий	Лыжи, л/палки,
58		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Спуск в высокой стойке (зачет)	Лыжи, л/палки,
59		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Лыжи, л/палки,
60		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Лыжи, л/палки,
61		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Оказывать помощь при обморожении	Текущий	Лыжи, л/палки,
62		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Лыжи, л/палки,
63		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Текущий	Лыжи, л/палки,
64		Освоение техники лыжных ходов.	Уметь правильно передвигаться на	Текущий	Лыжи, л/палки,

		<i>комбинированный</i>	лыжах Оказывать помощь при обморожении		
65		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Уметь правильно передвигаться на лыжах	Текущий	Лыжи, л/палки,
66		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказывать помощь при обморожении	Торможение «плугом» (зачет)	Лыжи, л/палки,
67		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	Текущий	Лыжи, л/палки,
68		Освоение техники лыжных ходов. <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упр. и выявлять грубые ошибки	Лыжные гонки (зачет)	Лыжи, л/палки,
69		Футбол <i>Изучение нового</i>	Описывать технику выполнения упр.	Текущий	Ворота футбола, мячи ф/б
70		Футбол <i>Обобщение</i>	Демонстрировать технику выполнения упр.	Текущий	Ворота Мячи ф/б
71		Футбол <i>Обобщение</i>	Анализировать правильность выполнения упр и выявлять грубые ошибки.	Текущий	Ворота для мини-футбола Мячи ф/б
72		Футбол <i>комбинированный</i>	Умение управлять эмоциями, соблюдать правила игры	Зачет	Ворота для мини-футбола Мячи ф/б
73		Баскетбол <i>Обобщение</i>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча.	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток, кегли.
74		Баскетбол <i>Обобщение</i>	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Корректировка техники ведения мяча.	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток, кегли.
75		Баскетбол <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Зачет	Баскетбольные мячи, свисток, кегли.

76		Баскетбол <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток, кегли.
77		Баскетбол <i>комбинированный</i>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток, кегли.
78		Баскетбол <i>комбинированный</i>	Уметь владеть мячом в игре баскетбол	Зачет	Баскетбольные мячи, свисток
79		Волейбол <i>Обобщение</i>	Описывать технику ловли и передачи мяча.	Текущий	Волейбольные мячи, сетка в/б. свисток, мячи набивные
80		Волейбол <i>Обобщение</i>	Демонстрировать технику передачи мяча	Текущий	Волейбольные мячи, сетка в/б. свисток, мячи набивные
81		Волейбол <i>Обобщение</i>	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий	Волейбольные мячи, сетка в/б. свисток, мячи набивные
82		Волейбол <i>комбинированный</i>	Уметь применять в игре защитные действия	Зачет	Волейбольные мячи, сетка в/б. свисток, мячи набивные
83		Волейбол <i>комбинированный</i>	Уметь применять в игре защитные действия	КУ - броски и ловля мяча	Волейбольные мячи, сетка в/б. свисток, набивные
84		Волейбол <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их	Текущий	Волейбольные мячи, сетка в/б. свисток, мячи набивные
85		Волейбол <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки	Текущий	Волейбольные мячи, сетка в/б. свисток, мячи набивные
86		Волейбол <i>комбинированный</i>	Демонстрировать технику изученных упр в игровой деятельности	Зачет	Волейбольные мячи, сетка в/б. свисток, мячи набивные

87		Волейбол <i>комбинированный</i>	Демонстрировать технику изученных упр в игровой деятельности	КУ – прыжки через скакалку за 1 мин	Волейбольные мячи, сетка в/б. свисток, мячи наб
88		Волейбол <i>комбинированный</i>	Описывать технику ловли и передачи мяча.	Текущий	Волейбольные мячи, сетка в/б. свисток, мячи набивные
89		Спринтерский бег <i>совершенствование</i>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Презентация
90		Спринтерский бег <i>Обобщение</i>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Барьеры, флажок, секундомер.
91		Спринтерский бег <i>Обобщение</i>	Анализировать правильность выполнения упр. Выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Текущий	Барьеры, флажок, секундомер.
92		Спринтерский бег <i>комбинированный</i>	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	Зачет	Барьеры, флажок, секундомер.
93		Спринтерский бег <i>комбинированный</i>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Барьеры, флажок, секундомер.
94		Метание мяча <i>Обобщение</i> <i>Повторение</i>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Мячи для метания, секундомер, флажок.
95		Метание <i>комбинированный</i>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	Текущий	Мячи для метания, секундомер, флажок.
96		Метание <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упр. Выявлять грубые ошибки и исправлять их.	Зачет	Мячи для метания, секундомер, флажок.
97		Прыжки <i>Обобщение</i>	Осознание важности физической нагрузки для развития основных физических качеств.	Текущий	Рулетка секундомер, грабли.
98		Прыжки <i>комбинированный</i>	Описывать технику выполнения упражнения	Зачет	Рулетка секундомер, грабли.

99		Прыжки <i>Обобщение</i>	Анализировать правильность выполнения упр.	Текущий	Рулетка секундомер, грабли.
100		Прыжки <i>комбинированный</i>	Анализировать правильность выполнения упр.	Зачет	Рулетка секундомер, грабли.
101		Бег по пересеченной местности <i>Обобщение</i>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Секундомер
102		Бег по пересеченной местности <i>комбинированный</i>	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий	Секундомер

Материально-техническое оснащение

1. Стенка гимнастическая – Г

Бревно (скамейка) гимнастическая – Г

Козел гимнастический – Д

Конь гимнастический – Д

Перекладина (нестандартная) – Г

Скамейка гимнастическая – Г

Мост гимнастический подкидной – Г

Коврик гимнастический – Г

Гимнастические маты – Г

Мяч малый (теннисный) – К

Скакалка гимнастическая – К

Палка гимнастическая – Г

Сетка для переноса мячей – Д

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д

Мячи баскетбольные – Г

Мячи волейбольные – Г

Сетка волейбольная – Д

Стойки волейбольные – Д

Мячи футбольные – Г

Мяч малый 150гр. - Г

Аптечка медицинская – Д

Спортивный зал – игровой

Секундомер – Д

Измерительная лента – Г

Д – демонстрационный экземпляр; Г – комплект, необходимый для практической работы в группах; К — комплект (из расчета на каждого обучающегося исходя из реальной наполняемости класса).