

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 г. Холмска
муниципального образования "Холмский городской округ"
Сахалинской области

Приложение к разделу 2 основной
образовательной программы основного
общего образования МАОУ СОШ № 9 г.
Холмска

Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
5-9 классы
Срок реализации 5 лет

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованием федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Учебным планом на изучение учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования отводится в 5 классе 68 часов из расчета 2 ч в неделю, в 6 классе 68 часов из расчета 2 ч в неделю, в 7 классе 68 часов из расчета 2 ч в неделю, в 8 классе 102 часа из расчета 3 ч в неделю, 9 классе 102 часов из расчета 3 ч в неделю. Всего за курс основного общего образования 408 часов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

Личностные результаты

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений,

Метапредметные результаты

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

6 класс

Личностные результаты

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию,
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения,
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

Предметные результаты

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

Метапредметные результаты

умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

7 класс

Личностные результаты

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Предметные результаты

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Метапредметные результаты

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

8 класс

Личностные результаты

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Предметные результаты

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

9 класс

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

Предметные результаты

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные результаты

умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс.

Знания о физической культуре (в ходе урока). Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. История зарождения древних Олимпийских игр. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Способы физкультурной деятельности(в ходе урока). Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов

спорта).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (11 часов)

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Волейбол». (9 часов) Бег, ходьба, различные способы перемещения, прыжки, остановки, повороты. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Перемещения волейболиста: стойка игрока (исходные положения); перемещение в стойке приставными шагами-правым, левым боком, лицом вперед, сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).

Раздел «Баскетбол» (9 часов). Освоение основных стоек в сочетании с передвижениями. Освоение различных способов передвижения с техническими приемами. Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Подвижные игры - «перестрелка», «мяч ловцу».

Модуль 2. Раздел «Гимнастика» (18 часов). Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, висы, прыжки с поворотами, перевороты).

Модуль 3. Лёгкая атлетика (18 часов). Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте. Прыжки в длину с места. Бег на выносливость.

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК

Модуль 4. Лыжная подготовка (18 часов). Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Спуск со склонов в высокой и средней стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой».

Игры: «лидирование».

Модуль 5. Модуль отражающий национальные особенности (игра «Лепта»).(8 часов)Общеразвивающие и специальные упражнения. Специальные имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной и двух ногах по сигналу. Хват биты. Упражнения с битой, имитационные удары битой.

Модуль 6. ВФСК «ГТО» (10 часов ступень: бег 60м.; бег 1 км; прыжок в длину с места толчком двумя ногами или прыжок в длину с разбега; подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; метание мяча весом 150 г; бег на лыжах на 1 км или на 2 км; плавание без учета времени.

III ступень: бег (1.5-2 километра); бег (60 метров); подтягивание; отжимание; кросс; нагибание; выборочные прыжки в длину с разбега или с места; метание мячика (150 граммов); подъем торса; бег на лыжах (2-3 километра); кросс по пересеченной местности; плавание (50 метров); туристический поход с проверкой навыков; стрельба («пневмат», электронное оружие).

6 класс.

Знания о физической культуре (в ходе урока). Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

Способы физкультурной деятельности (в ходе урока). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (11 часов) Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Волейбол». (9 часов) Передачи мяча: передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении), передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку); передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи; передача мяча снизу двумя руками над собой. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, подача в прыжке. Атакующие удары (нападающий удар): прямой нападающий удар (по ходу), нападающий удар с переводом вправо (влево).

Раздел «Баскетбол» (9 часов). Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением. Подвижные игры - «10 передач», «Муравейник».

Модуль 2. Раздел «Гимнастика» (18 часов). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Модуль 3. Лёгкая атлетика (18 часов). Совершенствование навыков бега. Кросс по пересечённой местности; прыжки с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со

скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места, с разбега. Метание малого мяча.

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК

Модуль 4. Лыжная подготовка (18 часов). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Совершенствование навыков экстренного торможения.

Игры : «догони»

Модуль 5. Модуль отражающий национальные особенности (игра «Ланта»).(8 часов) Упражнения с теннисным мячом: подбрасывание вверх, ловля, броски мяча из разных положений с различными перемещениями; жонглирование. Удары мяча битой: сверху, сбоку, снизу; на точность и дальность.

Модуль 6. ВФСК «ГТО» (10 часов)

III ступень: бег (1.5-2 километра); бег (60 метров); подтягивание; отжимание; кросс; нагибание; выборочные прыжки в длину с разбега или с места; метание мячика (150 граммов); подъем торса; бег на лыжах (2-3 километра); кросс по пересеченной местности; плавание (50 метров); туристический поход с проверкой навыков; стрельба («пневмат», электронное оружие).

7 класс.

Знания о физической культуре (в ходе урока). Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Способы физической культуры (в ходе урока). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность(11 часов) Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Волейбол». (9 часов) Прием мяча: прием мяча снизу двумя руками; прием мяча сверху двумя руками; прием мяча, отраженного сеткой. Блокирование атакующих ударов: одиночное блокирование; групповое блокирование (вдвоем, втроем); страховка при

блокировании.

Раздел «Баскетбол» (9 часов). Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Броски мяча одной (двумя) руками сверху. Броски мяча одной рукой сверху в прыжке; с места; в движении. Подвижные игры - «Салки распасовки мячом», «Часики». Игры – задания. Двусторонняя учебная игра.

Модуль 2. Раздел «Гимнастика» (18 часов). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения.

Модуль 3. Лёгкая атлетика (18 часов). Совершенствование навыков бега на короткие и средние дистанции. Старт из различных положений. Бег с препятствиями. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Метание малого мяча различными способами.

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК

Модуль 4. Лыжная подготовка (18 часов). Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов ступающим, скользящим, беговым шагом.

Игры: соревнование-эстафеты.

Модуль 5. Модуль отражающий национальные особенности (игра «Лепта»).(8 часов) Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Ловля мяча с подачи. Передача и ловля мяча с перемещением.

Модуль 6. ВФСК «ГТО» (10 часов)

II ступень: бег (1.5-2 километра); бег (60 метров); подтягивание; отжимание; кросс; нагибание; выборочные прыжки в длину с разбега или с места; метание мячика (150 граммов); подъем торса; бег на лыжах (2-3 километра); кросс по пересеченной местности; плавание (50 метров); туристический поход с проверкой навыков; стрельба («пневмат», электронное оружие).

III ступень: бег на 60 м; бег на 2 км или на 3 км; подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание мяча весом 150 г; бег на лыжах на 3 км или на 5 км; плавание на 50 м; стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку или из электронного оружия из положения сидя или стоя

с опорой локтей о стол или стойку (дистанция- 10 м); туристический поход с проверкой туристических навыков; самозащита без оружия.

8 класс.

Знания о физической культуре (в ходе урока). Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Способы физкультурной деятельности (в ходе урока). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность (11 часов) Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Волейбол». (9 часов) Тактические игры: индивидуальные тактические действия в нападении, защите; групповые тактические действия в нападении, защите; командные тактические действия в нападении, защите; двухсторонняя учебная игра.

Раздел «Баскетбол» (9 часов). Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом; с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском. Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.

Модуль 2. Раздел «Гимнастика» (18 часов). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Комплексы упражнений на гимнастической дорожке, гимнастических снарядах Акробатические связки.

Модуль 3. Лёгкая атлетика (18 часов). Совершенствование навыков бега на длинные дистанции. Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег по виражу. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Броски набивного мяча различными способами.

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК

Модуль 4. Лыжная подготовка(18 часов). Совершенствование техник классического хода. Торможение «плугом», соскальзыванием. Повороты на месте и в движении. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов чередованием ступающим, скользящим, беговым шагом.

Игры :эстафеты, «сороконожка на лыжах»

Модуль 5. Модуль отражающий национальные особенности (игра «Лепта»).(8 часов) Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Игры с мячом, эстафеты. Двухсторонняя игра.

Модуль 6. ВФСК «ГТО» (10 часов)

IV ступень: бег на 60 м; бег на 2 км или на 3 км; подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание мяча весом 150 г; бег на лыжах на 3 км или на 5 км; плавание на 50 м; стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция- 10 м); туристический поход с проверкой туристических навыков; самозащита без оружия.

9 класс.

Знания о физической культуре (в ходе урока). Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

Способы физкультурной деятельности(в ходе урока). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность(11 часов) Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Модуль 1. Спортивные игры.

Раздел «Волейбол». (9 часов) Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий; игры развивающие физические способности. Тактические игры: индивидуальные тактические действия в нападении, защите; групповые тактические действия в нападении, защите; командные тактические действия в нападении, защите; двухсторонняя учебная игра.

Судейская практика-судейство учебной игры в волейбол.

Раздел «Баскетбол»(9 часов). Обманные движения. Противодействия защитника броску мяча в корзину. Освоение тактических действий. Тактические игры: индивидуальные тактические действия в нападении, защите; групповые тактические действия в нападении, защите; командные тактические действия в нападении, защите; двухсторонняя игра. Судейская практика-судейство учебной игры в баскетбол.

Модуль 2. Раздел «Гимнастика» (18 часов). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики,

аэробные движения. Усложненные комплексы упражнений на гимнастической дорожке, гимнастических снарядах Акробатические связи.

Модуль 3. Лёгкая атлетика (18 часов). Совершенствование навыков бега, прыжков в длину с места, с разбега. Кросс по пересечённой местности.; прыжки с разворотом на 360 градусов; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места, с разбега. Метание гранаты различными способами.

ВАРИАТИВНЫЙ БЛОК

Модуль 4. Лыжная подготовка (18 часов). Совершенствование техник конькового хода. Торможение «упором», «поворотом», падением. Повороты на месте и в движении. Спуск с трамплином.

Игры: «слалом на равнине», эстафеты.

Модуль 5. Модуль отражающий национальные особенности (игра «Ланта»). (8 часов) Игры с мячом, эстафеты. Тактическая стратегия игры. Учебные и соревновательные игры. Двусторонняя игра.

Модуль 6. ВФСК «ГТО» (10 часов)

IV ступень: бег на 60 м; бег на 2 км или на 3 км; подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук упорележа на полу; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание мяча весом 150 г; бег на лыжах на 3 км или на 5 км; плавание на 50 м; стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция- 10 м); туристический поход с проверкой туристических навыков; самозащита без оружия.

V ступень: бег на 100 м; бег на 2 км или на 3 км; подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук упорележа на полу или рывок гири ; наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу; прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами; поднимание туловища из положения лежа на спине; метание спортивного снаряда весом 500 (700) г; бег на лыжах на 3 км или на 5 км; плавание на 50 м; стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку (дистанция-10 м); туристический поход с проверкой туристических навыков; самозащита без оружия.

РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С НАРУШЕНИЕМ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств

характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5-9 КЛАССЫ

№ п.п.	Вид программного материала	Распределение часов				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
МОДУЛЬ 1. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ						
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока				
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		20	20	20	20	20
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	18	18	18	18	18
3.2.1	«Волейбол»	9	9	9	9	9
3.2.2	«Баскетбол»	9	9	9	9	9
МОДУЛЬ 2. ГИМНАСТИКА						
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока				
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		11	14	14	20	20
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2

3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	9	9	9	18	18
МОДУЛЬ 3. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока				
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		10	10	10	20	20
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	8	8	8	18	18
МОДУЛЬ 4. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА						
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока				
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		12	12	12	20	20
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	1	1
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	11	11	11	19	19
МОДУЛЬ 5. МОДУЛЬ ОТРАЖАЮЩИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ						
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока				

Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		10	10	10	10	10
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	1	1	1
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	8	8	9	9	9
МОДУЛЬ 6. ВФСК ГТО						
Раздел 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ОБЛАСТЬ ЗНАНИЙ		В процессе урока				
Раздел 2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		В процессе урока				
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		2	2	2	12	12
3.1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	1	1	2	2
3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	1	1	1	10	10
ИТОГО		68	68	68	102	102