

**Приложение 8  
к АООП образования обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями, вариант1)**

**Рабочая программа учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1  
5-9 классы**

**Составитель:**  
учитель физической культуры:  
Крутикова Т.А.,  
высшая квалификационная категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана на основе:

- Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой;
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 - 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной и средней школы по физической культуре, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (умственной отсталостью).

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

**Физическая культура** имеет большое значение для укрепления здоровья школьников, развития и коррекции их моторики. Содержание обучения включает такие разделы, как гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные (в том числе подвижные) игры. Во все разделы включены упражнения, направленные на формирование у учащихся двигательных умений и навыков, развитие силы, ловкости, выносливости.

### Цели и задачи обучения

***Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха***

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательной деятельности;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления 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, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других

физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;

- развитие координационных способностей;

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеучебное время;

- воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Учебная программа по физической культуре для детей с умственной отсталостью предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

*Оздоровительная задача* — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Воспитательная задача* состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

*Коррекционная задача* заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

«Физическая культура» является обязательным предметом учебного плана.

На изучение физической культуры в каждом классе отводится по 3 часа в неделю / 102 часа в год (из расчета 34 учебных недель)

Все обучающиеся, осваивающие Адаптированную основную образовательную программу для детей с ограниченными возможностями здоровья (с умственной отсталостью) *не имеют противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке.*

## **1. Планируемые результаты освоения программы**

***При изучении предмета «Физическая культура» у обучающихся должны быть сформированы:***

- понятия «физическая культура», «режим дня»; представление о значении утренней зарядки, физкультминуток и физпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма, для трудовой деятельности;

- умение характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе,

- умение составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- жизненно важные двигательные навыки и умения: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах простейшими способами;
- умение выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- умение выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- умение выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- умение выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- навыки выполнения тестовых нормативов по физической подготовке;
- навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол, навыки коллективного общения и взаимодействия;
- умение выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации гибкости);

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Базовая часть содержания программного материала 5-9 классы

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

**Естественные основы.** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорнодвигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. 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.

**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 личностно-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.

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, контроль 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 ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

#### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других

антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Программный материал по спортивным играм**

#### **Баскетбол.**

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

#### *Технические приемы.*

5- 6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

#### 7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

8-9 класс. Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка - 9кл).

#### **Футбол.**

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

#### *Технические приемы.*

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

7 класс. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

8-9 класс. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

#### **Развитие координационных способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

#### **Развитие выносливости.**

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

### **Развитие 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 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

**Организаторские умения.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол. Правила самоконтроля

### **Волейбол**

**Теоретические сведения.** История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

#### **Технические приемы.**

5- 7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

5 класс. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

6— 7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

9 класс. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

#### *Развитие координационных способностей.*

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег; метания в цель различными мячами, 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.

#### *Развитие выносливости.*

Эстафеты. Подвижные игры с мячом, круговая тренировка. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

#### *Развитие 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 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

**Организаторские умения.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры мини-волейбол и волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол,

## **Гимнастика**

### **Программный материал по гимнастике**

**Теоретические сведения.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### **Строчовые упражнения.**

5 класс - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

6 класс - размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс - выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс - команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс - 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.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг). Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками.

#### **Висы и упоры.**

5-9 класс - мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

#### **Опорные прыжки.**

5 класс. Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100см).

6 класс. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110см).

7 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см).

8 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (козел в ширину, высота 110см).

9 класс. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см). Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110см).

#### **Акробатические упражнения.**

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

#### *Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

#### *Развитие силовой выносливости.*

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

#### *Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

#### *Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Организаторские умения.* Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение

обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## **Легкая атлетика**

### **Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** 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 объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

### **Спринтерский бег.**

5 класс. Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м.

6 класс. Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м.

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

### **Длительный бег.**

5 класс. Бег в равномерном темпе от 1- до 6 мин. Бег на 500м.

6 класс. Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег на 500м.

7- 9 класс. Бег в равномерном темпе: мальчики до 10мин, девочки до 6мин. Бег на 1000м.

### **Прыжок в длину.**

5-6 класс. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

7 класс. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.

8- 9 класс. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

### **Прыжок в высоту.**

5-7 класс. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

8-9 класс прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

### **Метание малого мяча на дальность и в цель.**

5-6 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель ( примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10 -12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши - 3кг) двумя руками из



различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

*Развитие выносливости.*

Кросс до 10 мин. Минутный бег. Эстафеты.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

*Организаторские умения.* Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### **Лыжная подготовка.**

#### **Программный материал по лыжной подготовке**

**Теоретические сведения.** 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.

#### **Техника лыжных ходов.**

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1 км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.

**Организаторские умения.** Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены.

### 3.УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел программы	Кол-во часов по классам				
	5 кл.	6 кл.	7 кл.	8 кл.	9 кл.
Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля	В процессе уроков				
Легкая атлетика	27	27	27	27	27
Подвижные игры	11	11	11	11	11
Гимнастика	24	24	24	24	24
Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
Спортивные игры	20	20	20	20	20
Итого:	102	102	102	102	102

Количественные показатели оценки физической подготовленности (Учебные  
нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств)  
**5 класс.**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
Бег 500м, мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места (см)	175	165	150	160	150	135
Прыжки в длину с разбега (см)	300	270	240	270	240	210
Подтягивание на высокой перекладине (м), из положения лежа (д)	6	4	1	14	6-13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя	10+	6+	2-	15+	8+	4-
Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа	22	12-21	до11	16	10-15	до 9
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Прыжок на скакалке, 1мин, раз	90	71-89	до 70	110	91 109	до 90
Метание мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
Бег 500м, мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
Бег 1000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места (см)	185	175	160	170	160	145
Прыжки в длину с разбега (см)	320	290	260	290	260	230
Подтягивание на высокой перекладине (м), из положения лежа (д)	7	4	1	15	7-14	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя	14+	6+	2-	16+	9+	5-
Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа	23	13-22	до 12	17	11-16	до10
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	105	85-99	до 84	115	96 114	до 95
Метание мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
Бег 1000м, мин.	Без учета времени					
Бег 500м, мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Прыжки в длину с места (см)	195	185	160	180	170	145
Прыжки в длину с разбега (см)	350	320	290	320	290	260
Подтягивание на высокой перекладине (м), из положения лежа (д)	8	5	1	16	8-15	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	9+	5+	2-	18+	10+	6-
Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа	24	14-23	до 13	18	12-17	до 11
Бег на лыжах 1 км, мин	6,20	6,50	7,20	6,50	7,20	7,50
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 1 минута, раз	105	95 104	до 94	120	105 119	до 104
Метание мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

#### **8 класс.**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 1000м, мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
Бег 500м, мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30

Бег 100 м, мин	14.7	15.1	15.7	16.7	17.2	18.0
Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Прыжки в длину с места (см)	205	180	160	185	160	145
Прыжки в длину с разбега (см)	370	340	310	340	310	280
Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя	11+	7+	3-	20+	12+	7-
Подъем туловища за 30 секунд из положения лежа	25	23	21	23	21	19
Бег на лыжах 1 км, мин	6,10	6,30	7,00	6,30	7,00	7,30
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учёта времени					
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	115	104 114	до 103	130	119 129	до 118
Метание мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

#### 9 класс.

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3x10 м, сек	7.6	7.8	8.0	8.0	8.4	9.0
Бег 1000м, мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
Бег 500м, мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 100 м, секунд	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Прыжки в длину с места (см)	215	200	185	190	175	160
Прыжки в длину с разбега (см)	400	370	340	370	340	310
Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-

Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа	26	24	22	24	22	20
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	Без учета времени					
Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	128	117 127	до 116	140	129 139	до 128
Метание мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30







