

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа «Развитие»  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья г. Томска  
634021, г. Томск, ул. Сибирская, д.81 г, тел. (8-3822) 44-24-84, факс (8-3822) 44-25-11  
[http:// razvitie70.gosuslugi/ru](http://razvitie70.gosuslugi.ru), [int@22education70.ru](mailto:int@22education70.ru)

РАССМОТРЕНО:  
Методическое объединение  
МАОУ ООШ «Развитие»  
г. Томска  
протокол от «26 » 08.2024 г. №3

СОГЛАСОВАНО:  
Педагогический совет  
МАОУ ООШ «Развитие»  
г. Томска  
протокол от «27» 08.2024 г. №6

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ ООШ «Развитие»  
г. Томска

\_\_\_\_\_  
М.Н. Хамитова  
приказ от «30» 08.2024г. №247

**Рабочая программа**  
**по предмету «Адаптивная физическая культура»**  
для детей с УО (интеллектуальными нарушениями)  
обучающихся 5-9 классов  
рассчитана на 5 лет.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета. Цель, задачи.
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета
4. Описание места учебного предмета в учебном плане
5. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий.
6. Учебно-методический материал и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности
7. Календарно-тематическое планирование
8. Приложение

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" составлена в соответствии с:

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету "Чтение" составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм.и доп., вступ. в силу с 05.07.2023);
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»(приказМинистерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115»);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПин1.2.3685-21);
- Уставом МАОУ ООШ «Развитие» г. Томска;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ ООШ «Развитие» г. Томска, разработанная на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1026);
- Локальными актами МАОУ ООШ «Развитие» г. Томска.

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Цель, задачи.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания учащихся 4 - 9 классов обеспечивается решением следующих задач:

1. укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. овладеть школой движений;
3. развить координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;

4. формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
5. выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявить предрасположенность к тем или иным видам спорта;
7. воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Формирование БУД учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:**

В адаптированной основной общеобразовательной программе программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, пионербола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается с первого полугодия второго класса.

### **Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Регулятивные БУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и само страховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (показом, рисунком, схемой, таблицей).

#### Познавательные БУД

- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;

#### Коммуникативные БУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

#### Практическая деятельность

- повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

### 3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

#### на конец обучения в младших классах (4 класс)

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>• знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>• выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>• представления о двигательных</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>• самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>• владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>• выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>• подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>• совместное участие со сверстниками в подвижных играх</li> </ul>

<p>действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>• знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<p>и эстафетах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>• знание спортивных традиций своего народа и других народов;</li> <li>• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>• знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>• знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
---	---

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по отдельным учебным предметам на конец школьного обучения (9 класс)**

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;</li> <li>• демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>• понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</li> <li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);</li> <li>• выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</li> <li>• знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;</li> <li>• демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;</li> <li>• выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;</li> <li>• выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</li> <li>• знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;</li> <li>• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</li> <li>• знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),</li> <li>• подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);</li> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</li> <li>• участие в подвижных играх со сверстниками,</li> </ul>

<p>плавание);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);</li> <li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;</li> <li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);</li> <li>• участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li> <li>• представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>• оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;</li> <li>• применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</li> </ul>	<p>осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</li> <li>• доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;</li> <li>• объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</li> <li>• пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;</li> <li>• правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</li> <li>• правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.</li> </ul>
--	--

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся учебного предмета**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания.



Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

#### **Система оценки достижений личностных результатов:**

5б – значительная динамика

4б — удовлетворительная динамика

3б – минимальная динамика

0б – нет фиксируемой динамики

#### **4. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 4-9 классах составлено в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ ООШ «Развитие» г. Томска. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобороны науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

В соответствии с учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится в 4 классе - 2 часа в неделю, в 5 – 9 классах по 2 часа в неделю.

Класс	Виды упражнений, время				Всего часов
	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные/ спортивные игры	Лыжная подготовка	
4	16	16	16	20	68
5	16	16	16	20	68
6	16	16	16	20	68
7	16	16	16	20	68
8	16	16	16	20	68
9	16	16	16	20	68

#### **5. Содержание учебного предмета**

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

##### **Естественные основы**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

##### **Социально-психологические основы**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

## **Подвижные игры**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

## **Легкоатлетические упражнения**

Понятия: эстафета, темп, длительность бег; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

## **Лыжная подготовка**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами. Основные способы передвижения на лыжах.

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Дыхательная гимнастика. Аэробные упражнения/Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

## **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

## **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

### **Практический материал.**

#### Построения и перестроения.

#### Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

#### Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

## **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### **Практический материал:**

*Ходьба.* Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

*Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

По итогам проводится сдача нормативов

### ***Лыжная подготовка***

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### ***Игры***

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Цель изучения физической культуры** на завершающем этапе получения образования обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) состоит в подготовке их к самостоятельной жизни на основе повышения уровня психофизического развития и совершенствования индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития.

**Задачи:**

- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
  - овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
  - коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности.
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

***Теоретические сведения***

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

***Гимнастика***

**Теоретические сведения.** Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

**Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.**

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

**Практический материал:**

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

### *Лыжная подготовка*

#### **Теоретические сведения.**

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.

#### **Практический материал.**

Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.

### *Подвижные игры*

#### **Практический материал.**

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.

### *Спортивные игры*

#### *Баскетбол*

**Теоретические сведения.** Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

#### **Практический материал.**

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

#### *Пионербол*

**Теоретические сведения.** Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

#### **Практический материал.**

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий бросок через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе пионербола. Игры (эстафеты) с мячами.

#### *Настольный теннис*

**Теоретические сведения.** Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

**Практический материал.** Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

### Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 4 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 4 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;</li> <li>• правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;</li> <li>• приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"</li> <li>• фазы прыжка в длину с разбега;</li> <li>• требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;</li> <li>• как бежать на лыжах по прямой и по повороту;</li> <li>• правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;</li> <li>• выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</li> <li>• сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;</li> <li>• лазать по гимнастической стенке произвольным способом;</li> <li>• выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;</li> <li>• выполнять разновидности ходьбы;</li> <li>• бегать на время 60 м;</li> <li>• выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги";</li> <li>• координировать движения рук и ног при беге на лыжах;</li> <li>• выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость; применять правила игр.</li> </ul>

### Демонстрировать:

	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м (с)	6.0	6.3	6.8	7.2	6.7	6.5
2	Прыжок в длину (см)	120	135	145	110	120	130
3	Метание мяча(50г) (м)	2	4	5	2	4	5
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса	2	3	5	-	-	-
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	7	9	14
6	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	Без учета времени					
7	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
8	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					

### Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 5 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 5 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила безопасного поведения на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кру-</li> </ul>

<p>занятиях по физическому воспитанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;</li> <li>• приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"</li> <li>• фазы прыжка в длину с разбега;</li> <li>• требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;</li> <li>• как бежать на лыжах по прямой и по повороту;</li> <li>• правила игр, расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих.</li> </ul>	<p>гом!", соблюдать интервал: выполнять исходные положения без контроля зрения: правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;</li> <li>• сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия;</li> <li>• лазать по гимнастической стенке произвольным способом;</li> <li>• выполнять передачу мяча, подбрасывание и удары по мячу;</li> <li>• выполнять разновидности ходьбы;</li> <li>• бегать на время 60 м;</li> <li>• выполнять прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги";</li> <li>• координировать движения рук и ног при беге на лыжах;</li> <li>• выполнять спуск в низкой стойке, передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость;</li> <li>• применять правила игр.</li> </ul>
--	--

#### **Демонстрировать:**

№	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м (с)	5.8	6.1	6.6	7.0	6.5	6.3
2	Прыжок в длину (см)	130	145	160	120	130	140
3	Метание мяча(50г) (м)	10	15	20	7	9	11
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса	3	4	6	-	-	-
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	8	10	15
6	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	Без учета времени					
7	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
8	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					

#### **Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 6 класса.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 6 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• об истории олимпийского движения;</li> <li>• правила перестроения из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>• правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;</li> <li>• как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;</li> <li>• сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• соблюдать дистанцию в движении;</li> <li>• выполнять прыжок через козла с усложнениями;</li> <li>• лазать по гимнастической стенке с усложнениями;</li> <li>• ходить спортивной ходьбой;</li> <li>• правильно финишировать в беге на 60 м;</li> <li>• правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание";</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>рациональный способ преодоления препятствия;</li> <li>фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";</li> <li>правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;</li> <li>упрощенные правила игры футбол;</li> <li>требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;</li> <li>для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты;</li> <li>знать тактику игр</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;</li> <li>координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на лыжах на отрезке 40—60 м,</li> <li>пройти на лыжах в быстром темпе 100—120 м любым ходом;</li> <li>преодолевать подъем «полулесенкой», «полужелочкой», тормозить "плугом"; преодолевать на лыжах путь до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики);</li> <li>выполнять правила игр.</li> </ul>
--	--

### **Демонстрировать:**

	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м (с)	5.7	5.9	6.4	6.8	6.3	6.1
2	Прыжок в длину (см)	140	155	170	130	140	150
3	Метание мяча(50г) (м)	15	20	23	9	11	13
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса	4	5	7	-	-	-
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	9	14	17
6	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	Без учета времени					
7	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
8	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					

### **Требования к уровню подготовки учащихся по окончании 7 класса.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;</li> <li>приемы закаливания во все времена года;</li> <li>как правильно выполнять размыкания уступами;</li> <li>как перестроиться из колонны по одному и колонну по два;</li> <li>как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.</li> <li>значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу;</li> <li>как влияют занятия лыжами на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!";</li> <li>выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги";</li> <li>различать фазы опорного прыжка;</li> <li>выполнять передвижения, подтягивание на гимнастической стенке;</li> <li>выполнять метание малого мяча на дальность с разбега; толкание мяча с места;</li> <li>выполнять простейшие комбинации на скамейке с мячом;</li> <li>пройти в быстром темпе 20—30 мин;</li> <li>выполнять стартовый разгон с плавным переходом</li> </ul>



трудовую деятельность учащихся; • требования к одежде и обуви занимающегося лыжами; • правила соревнований и правила игр; • знать права и обязанности игроков во время игр.	в бег; • координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе; • применять комбинированное торможение лыжами и палками; • преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики); • предупреждать травмы; • выполнять правила игр.
--	---

#### **Демонстрировать:**

	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м (с)	5.5	5.8	6.2	6.6	6.1	5.8
2	Прыжок в длину (см)	150	165	180	140	150	160
3	Метание мяча(50г) (м)	17	23	26	11	13	15
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса	4	5	8	-	-	-
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	11	15	19
6	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	Без учета времени					
7	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
8	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					

#### **Требования к уровню подготовки по окончании 8 класса.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;</li> <li>• влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;</li> <li>• понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;</li> <li>• что такое фигурная маршировка;</li> <li>• требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами;</li> <li>• фазы опорного прыжка;</li> <li>• приемы закаливания во все времена года;</li> <li>• правила игры футбол;</li> <li>• простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</li> <li>• выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения;</li> <li>• изменять направление движения по команде;</li> <li>• выполнять опорный прыжок через козла с поворотами «налево», «направо», «на 90 градусов»;</li> <li>• выполнять комбинации на гимнастической стенке;</li> <li>• проводить анализ выполненного движения;</li> <li>• бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать мяч;</li> <li>• выполнять на лыжах поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными;</li> <li>• преодолевать на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики);</li> <li>• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;</li> <li>• соблюдать правила безопасности и профилактики</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.</li> </ul>	травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
--	---

**Демонстрировать:**

	Контрольные упражнения	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м (с)	5.3	5.6	6.0	6.4	5.9	5.7
2	Прыжок в длину (см)	160	175	190	150	160	170
3	Метание мяча(50г) (м)	23	25	28	13	15	19
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса	5	7	9	-	-	-
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	14	18	21
6	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	Без учета времени					
7	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
8	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					

**Требования к уровню подготовки по окончании 9 класса.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;</li> <li>историческое развитие физической культуры в России;</li> <li>правила личной гигиены, профилактики травматизма;</li> <li>как оказать первую помощь при ушибах, переломах; требования к спортивной обуви, одежде;</li> <li>что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике;</li> <li>что такое фигурная маршировка; как держать туловище при выполнении упражнений в равновесии;</li> <li>как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;</li> <li>виды лыжного спорта; технику лыжных ходов, виды и способы смазки лыж ;</li> <li>знать, что значит «тактика игры», роль судьи;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия;</li> <li>составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке;</li> <li>выполнять любой опорный прыжок, сохранять равновесие в упражнениях на козле;</li> <li>лазать в висе на руках по гимнастической стенке;</li> <li>подавать команды, показывать их;</li> <li>бегать на короткие дистанции 100м, 400м, 800м на скорость;</li> <li>прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги», в высоту способом «перекидной»;</li> <li>метать мяч на дальность с полного разбега в коридор 10 м;</li> <li>выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе на отрезках 50-60 км;</li> <li>выполнять правила игр.</li> </ul>

**Демонстрировать:**

№	Контрольные упражнения	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м (с)	5.1	5.4	5.8	6.1	5.6	5.4
2	Прыжок в длину (см)	170	185	205	160	170	180
3	Метание мяча(50г) (м)	25	28	33	15	19	23
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса	7	8	10	-	-	-
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	15	19	23
6	Бег на лыжах 1 км (мин,с)	Без учета времени					
7	Бег на лыжах 2 км (мин,с)	Без учета времени					
8	Бег на лыжах 3 км (мин,с)	Без учета времени					

#### **6. Учебно-методический материал и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

1. Стенка гимнастическая.
2. Козёл гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая.
4. Мост гимнастический подкидной.
5. Скамейка гимн. жесткая.
6. Гантели
7. Коврик гимн.
8. Маты гимн.
9. Мячи набивные.
10. Мячи малые.
11. Скакалка гимн.
12. Палка гимн.
13. Обруч гимн.
14. Дуги для подлезания
15. Тоннели для лазания
16. Секундомер
17. Свисток
18. Сетка волейбольная.
19. Фишки.
20. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
21. Мячи баскетбольные
22. Мячи резиновые
23. Мячи футбольные
24. Мячи волейбольные
25. Аптечка

#### **Дополнительная литература.**

- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2008.
- Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2003.
- Образовательные ресурсы сети Интернет.
- Журнал «Физическая культура в школе»
- Амелина А.Н., Пашнина В.А. Азбука спорта: настольный теннис- Издательство Физкультура и спорт, 1999 г.
- Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Умей владеть ракеткой-ЛЕНИЗДАТ-1989
- Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее-изд.Феникс,2005
- Губа В.П., Никитушкин В.Г., Гапеев В.И.- Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ, изд. Олимпия Пресс, 2006.
- И.М. Бутин «Лыжный спорт», Москва «ACADEMA», 2000 г.
- А.В. Жеребцов «Физкультура и спорт», Москва, 1986 г.

- П.К. Петров.Методика преподавания гимнастики в школе- Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, Москва, 2000г.