#### 1 класс

#### Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе:

- 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 2. Федерального государственного образовательного стандарта начльного общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.12.2010 г. №1897;
- 3. Приказа Минобрнауки России №1644 от 29.12.2014 г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- 4. Федерального перечня учебников утвержденного МО РФ от 31.03.2014 г. №253;
- 5. Образовательной программы начльного общего образования МОКУ СОШ с. Камышлинка;
- 6. Учебного плана МОКУ СОШ с. Камышлинка на 2015-2016 учебный год;

Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счёт регионального компонента и компонента образовательной организации, в 1 классе 3ч. в неделю, 99 ч в год. Программа составлена на 1 год. ЗАДАЧИ:

### Оздоровительные:

- · Укрепление здоровья.
- · Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

## Образовательные:

- Развитие двигательных ( кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- · Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

#### Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- · Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

.

### Личностные, метапредметные и предметные

# результаты.

### Личностные

### Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УДД
- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. Регулятивные УДД
- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

### Критерии оценивания

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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

 $B\ 1-4$  классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

# Содержание тем учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

# Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

# Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Учительский портал http://w ww.uchportal.ru/

# 2 класс

#### Пояснительная записка

- 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 2. Федерального государственного образовательного стандарта начльного общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.12.2010 г. №1897;
- 3. Приказа Минобрнауки России №1644 от 29.12.2014 г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- 4. Федерального перечня учебников утвержденного МО РФ от 31.03.2014 г. №253;
- 5. Образовательной программы начльного общего образования МОКУ СОШ с. Камышлинка;
- 6. Учебного плана МОКУ СОШ с. Камышлинка на 2015-2016 учебный год; Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счёт регионального компонента и компонента образовательной организации, во 2 классе 3ч. в неделю, 105 ч в год. Программа составлена на 1 год. ЗАДАЧИ:

# Оздоровительные:

- · Укрепление здоровья.
- · Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

# Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- · Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

#### Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- · Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

### Личностные, метапредматные и предметные

## результаты.

### Личностные

## Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УДД
- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. Регулятивные УДД
- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные универсальные действия:

.

# Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

# Критерии оценивания

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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

 $B\ 1-4$  классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

# Содержание тем учебного предмета.

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия

физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## 4 класс

#### Пояснительная записка

- 7. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 8. Федерального государственного образовательного стандарта начльного общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.12.2010 г. №1897;
- 9. Приказа Минобрнауки России №1644 от 29.12.2014 г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- 10. Федерального перечня учебников утвержденного МО РФ от 31.03.2014 г. №253;
- 11. Образовательной программы начльного общего образования МОКУ СОШ с. Камышлинка;
- 12. Учебного плана МОКУ СОШ с. Камышлинка на 2015-2016 учебный год;

Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счёт регионального компонента и компонента образовательной организации, в 4 классе 3ч. в неделю, 105 ч в год. Программа составлена на 1 год. ЗАДАЧИ:

## Оздоровительные:

- · Укрепление здоровья.
- · Содействие нормальному физическому развитию.
- · Расширение функциональных возможностей организма.

### Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- · Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- · Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.
- · Воспитательные:
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- · Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

## Личностные, метапредметные и предметные

#### результаты.

### Личностные

#### Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,

- Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УДД
- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. Регулятивные УДД
- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные универсальные действия: Общеучебные:
- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

### Критерии оценивания

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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной

невыполнения является наличие грубых ошибок.

 $B\ 1-4$  классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

# Содержание тем учебного предмета.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

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. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

# Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

#### 5 класс

#### 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе:

- 13. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 14. Федерального государственного образовательного стандарта начльного общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.12.2010 г. №1897;
- 15. Приказа Минобрнауки России №1644 от 29.12.2014 г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- 16. Федерального перечня учебников утвержденного МО РФ от 31.03.2014 г. №253;
- 17. Образовательной программы начльного общего образования МОКУ СОШ с. Камышлинка;
- 18. Учебного плана МОКУ СОШ с. Камышлинка на 2015-2016 учебный год;

Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счёт регионального компонента и компонента образовательной организации, в 5 классе 3ч. в неделю, 105 ч в год. Программа составлена на 1 год. ЗАДАЧИ:

#### Оздоровительные:

- · Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

### Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- · Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

### Воспитательные:

· Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.

· Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

# 2. Личностные, метапредматные и предметные

# результаты.

Личностные

# Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УДД
- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. Регулятивные УДД
- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

#### 3. Критерии оценивания

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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

 $B\ 1-4$  классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

# 4.Содержание тем учебного

#### предмета.

# І. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ ( 4часа)

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания(воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания.; Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

#### II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (101 час)

- 1. Общая (базовая) физическая подготовка 51 час
- Гимнастика с основами акробатики 18 час

строевые упражнения Команды: «Становись!» «Ровняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три ( на каждом уроке)

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег( на каждом уроке)

Прыжки-3ч: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук)

Упражнения в равновесии—3ч ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки Акробатические упражнения-9ч: кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Висы-3ч: Вис на согнутых руках, подтягивание

Легкая атлетика (18часов)

Бег 15м., 30м., 60м., Челночный бег 4\15, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

· Кроссовая подготовка (15 часов)

Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.

- 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часа
- Баскетбол (15 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

·Футбол ( 6 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты, комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность. Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Волейбол ( 28 часов)
Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам

#### 6 класс

#### 1. Пояснительная записка

- 19. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 20. Федерального государственного образовательного стандарта начльного общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.12.2010 г. №1897;
- 21. Приказа Минобрнауки России №1644 от 29.12.2014 г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- 22. Федерального перечня учебников утвержденного МО РФ от 31.03.2014 г. №253;
- 23. Образовательной программы начльного общего образования МОКУ СОШ с. Камышлинка;
- 24. Учебного плана МОКУ СОШ с. Камышлинка на 2015-2016 учебный год;

Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счёт регионального компонента и компонента образовательной организации, в 6 классе 3ч. в неделю, 105 ч в год. Программа составлена на 1 год. ЗАДАЧИ:

# Оздоровительные:

- · Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

### Образовательные:

- Развитие двигательных ( кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- · Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

#### Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- · Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

## 2. Личностные, метапредматные и предметные

### результаты.

# Личностные

### Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УДД
- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. Регулятивные УДД
- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,

- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные универсальные действия: Общеучебные:
- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

# 3. Критерии оценивания

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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

 $B\ 1-4$  классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### 4.Содержание тем учебного предмета.

# І.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4часа)

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомоссаж( цели, задачи, формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки.

Основные приемы самоконтроля. само страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травм.

- ІІ. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (101час.)
- 1. Общая (базовая) физическая подготовка( 51час.)
- Гимнастика с основами акробатики (18часов)

### Акробатика (9 часов):

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост Строевые упражнения:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Полоборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

Комплекс УГГ:с предметами и без предметов ( на каждом уроке)

<u>Висы(3 часа)</u>:Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

<u>Упражнение в равновесии(3 часа):</u> Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка. <u>Опорный прыжки(3 часа):</u>вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

· Легкая атлетика (18 часов)

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

- · Кроссовая подготовка(15часов)
- : Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. девочки, 3000 м- мальчики.
- 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов
- · Баскетбол ( 16 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол ( 6 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты, комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность. Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Волейбол ( 28 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

# 7 класс

#### 2. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основе:

- 25. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 26. Федерального государственного образовательного стандарта начльного общего образования, утвержденного приказом МОиН РФ от 17.12.2010 г. №1897;
- 27. Приказа Минобрнауки России №1644 от 29.12.2014 г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- 28. Федерального перечня учебников утвержденного МО РФ от 31.03.2014 г. №253:
- 29. Образовательной программы начльного общего образования МОКУ СОШ с. Камышлинка;
- 30. Учебного плана МОКУ СОШ с. Камышлинка на 2015-2016 учебный год;

Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счёт регионального компонента и компонента образовательной организации, в 7 классе 3ч. в неделю, 105 ч в год. Программа составлена на 1 год. ЗАДАЧИ:

## Оздоровительные:

- · Укрепление здоровья.
- · Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

# Образовательные:

- Развитие двигательных ( кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- · Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- · Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

# 2. Личностные, метапредматные и предметные

# результаты.

Личностные

# Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УДД
- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутации. Регулятивные УДД
- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата. Познавательные универсальные действия:

### Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

# 3. Критерии оценивания

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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

 $B\ 1-4$  классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

# 4.Содержание тем учебного предмета.

# І.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4часа)

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомоссаж( цели , задачи , формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. само страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травм.

### ІІ. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (101час.)

- 1. Общая (базовая) физическая подготовка( 51час.)
- · Гимнастика с основами акробатики (18часов)

### Акробатика (9 часов):

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост Строевые упражнения:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Полоборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

<u>Комплекс УГГ:</u>с предметами и без предметов ( на каждом уроке)

<u>Висы(3 часа)</u>:Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

<u>Упражнение в равновесии(3 часа):</u> Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка. <u>Опорный прыжки(3 часа):</u>вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

· Легкая атлетика (18 часов)

Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

- · Кроссовая подготовка(15часов)
- : Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. девочки, 3000 м- мальчики.
- 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов
- · Баскетбол ( 16 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол ( 6 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты, комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность. Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Волейбол ( 28 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

#### 8 класс

### 3. Пояснительная записка

- 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 2. Приказа МОиН РФ от 31.01.2012 г. №69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. №1089;
- 3. Федерального перечня учебников утвержденного МО РФ от 31.03.2014 г. №253;

- 4. Образовательной программы основного общего образования МОКУ СОШ с. Камышлинка;
- 5. Учебного плана МОКУ СОШ с. Камышлинка на 2015-2016 учебный год;
- 6. Примерной программы основного общего образования и авторская программа В.В.Лях «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов». (М. Просвещение 2013г.)

Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счёт регионального компонента и компонента образовательной организации, в 8 классе 3ч. в неделю, 105 ч в год. Программа составлена на 1 год.

### ЗАДАЧИ:

# Оздоровительные:

- · Укрепление здоровья.
- Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

### Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- · Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

#### Воспитательные:

- · Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- · Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

# 2. Критерии оценивания

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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

 $B\ 1-4$  классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

# 3.Содержание тем учебного предмета.

# І.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4часа)

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомоссаж( цели , задачи , формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. само страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травм.

#### ІІ. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (101час.)

- 1. Общая (базовая) физическая подготовка( 51час.)
- · Гимнастика с основами акробатики (18часов)

Акробатика (9 часов):

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост Строевые упражнения:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Полоборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

Комплекс УГГ:с предметами и без предметов ( на каждом уроке)

Висы(3 часа):Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

Упражнение в равновесии(3 часа):Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка. Опорный прыжки(3 часа):вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

· Легкая атлетика (18 часов)

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

- · Кроссовая подготовка(15часов)
- : Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. девочки, 3000 м- мальчики.
- 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов
- · Баскетбол ( 16 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол ( 6 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты, комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность. Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Волейбол ( 28 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

#### 9 класс

### 4. Пояснительная записка

- 1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 2. Приказа МОиН РФ от 31.01.2012 г. №69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. №1089;
- 3. Федерального перечня учебников утвержденного МО РФ от 31.03.2014 г. №253;

- 4. Образовательной программы основного общего образования МОКУ СОШ с. Камышлинка;
- 5. Учебного плана МОКУ СОШ с. Камышлинка на 2015-2016 учебный год;
- 6. Примерной программы основного общего образования и авторская программа В.В.Лях «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов». (М. Просвещение 2013г.)

Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счёт регионального компонента и компонента образовательной организации, в 9 классе 3ч. в неделю, 105 ч в год. Программа составлена на 1 год.

### ЗАДАЧИ:

#### Оздоровительные:

- · Укрепление здоровья.
- · Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

### Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- · Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- · Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

#### Воспитательные:

- · Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- · Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

# 2. Критерии оценивания

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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

 $B\ 1-4$  классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

# 3.Содержание тем учебного предмета.

# І.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4часа)

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомоссаж( цели , задачи , формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. само страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травм.

#### ІІ. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (101час.)

- 1. Общая (базовая) физическая подготовка( 51час.)
- · Гимнастика с основами акробатики (18часов)

Акробатика (9 часов):

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост Строевые упражнения:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Полоборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

Комплекс УГГ:с предметами и без предметов ( на каждом уроке)

Висы(3 часа):Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

Упражнение в равновесии(3 часа):Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка. Опорный прыжки(3 часа):вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

· Легкая атлетика (18 часов)

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

- Кроссовая подготовка (15часов)
- : Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. девочки, 3000 м- мальчики.
- 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов
- · Баскетбол ( 16 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол ( 6 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты, комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность. Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Волейбол ( 28 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

#### 10 класс

### 5. Пояснительная записка

- 7. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 8. Приказа МОиН РФ от 31.01.2012 г. №69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. №1089.
- 9. Федерального перечня учебников утвержденного МО РФ от 31.03.2014 г. №253;

- 10. Образовательной программы основного общего образования МОКУ СОШ с. Камышлинка;
- 11. Учебного плана МОКУ СОШ с. Камышлинка на 2015-2016 учебный год;
- 12. Примерной программы основного общего образования и авторская программа В.В.Лях «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов». (М. Просвещение 2013г.)

Физическая культура относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счёт регионального компонента и компонента образовательной организации, в 10 классе 3ч. в неделю, 105 ч в год. Программа составлена на 1 год.

### ЗАДАЧИ:

#### Оздоровительные:

- · Укрепление здоровья.
- · Содействие нормальному физическому развитию.
- Расширение функциональных возможностей организма.

### Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- · Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств . Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- · Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитее функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

#### Воспитательные:

- · Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья.
- · Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Сформированные цели и задачи базируются на требованиях обязательного минимума содержания среднего (полного) образования по физической культуре и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности, теоретическую, практическую и физическую подготовку школьников

# 2. Критерии оценивания

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.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

 $B\ 1-4$  классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

# 3.Содержание тем учебного предмета.

# І.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4часа)

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха. Массаж и самомоссаж( цели , задачи , формы организации, основные способы и приемы массажа.) профилактика травматизма на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. само страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травм.

#### ІІ. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (101час.)

- 1. Общая (базовая) физическая подготовка( 51час.)
- · Гимнастика с основами акробатики (18часов)

Акробатика (9 часов):

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост Строевые упражнения:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Полоборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

Комплекс УГГ:с предметами и без предметов ( на каждом уроке)

Висы(3 часа):Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в висе на руках..

Упражнение в равновесии(3 часа):Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка. Опорный прыжки(3 часа):вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

· Легкая атлетика (18 часов)

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

- · Кроссовая подготовка(15часов)
- : Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. девочки, 3000 м- мальчики.
- 2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 50часов
- · Баскетбол ( 16 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Футбол ( 6 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты, комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность. Выбивание и отбор мяча. Игра вратаря. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

· Волейбол ( 28 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»