

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Усть-Вымь

Согласована

на методическом объединении
учителей творческой группы
технологии, физич. культ., ОБЖ
протокол от 26.08.2022г. №1

Утверждаю:



Директор МБОУ «СОШ»
с. Усть-Вымь

И.В. Козлова

30 августа 2022 г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
основного общего образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) для 5 – 9 классов ФГОС (I вариант)**

Срок реализации программы - 5 лет

Составитель: Макаров М.И.

с. Усть-Вымь, 2022

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» разработана

- в соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена ФУМО, протокол от 22.12. 2015 г. № 4/15);
- на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой;
- учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» с.Усть-Вымь.

Программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы 1—4 классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) 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;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног, элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которая способствует коррекции психомоторной сферы

обучающихся. Раздел «Конькобежная подготовка» не изучается в связи с отсутствием катка, поэтому это время выделяется на лыжную подготовку.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с 5 класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом.

Место предмета в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана на 510 часов. В 5 - 9 классах по 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Содержание учебного материала

5 класс

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Охрана труда при занятиях физической культурой. Подготовка к занятиям. Олимпийские игры древности. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Фазы прыжка в длину с места. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Практический материал

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение). Ходьба с речитативом и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком.

Бег. Беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег. Беговые упражнения, гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.

Физическое развитие и физическая подготовка человека. Круговая легкоатлетическая тренировка. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка (понятие).

Метание. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность.

Гимнастика

Теоретические сведения

Фланг, интервал, дистанция. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Охрана труда при занятиях гимнастикой. Знакомство с видами гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике.

Практический материал

Организующие команды и приемы. Построения и перестроения. Акробатические упражнения и комбинации. Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки); силовая гимнастика (мальчики). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Прикладно-ориентированные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.

Круговая тренировка. Характеристика гимнастики как вида спорта. Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений и гимнастического инвентаря.

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, для формирования и укрепления правильной осанки.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал

Стойка лыжника. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход. Спуск в низкой стойке

Подвижные игры

Коррекционные игры: игры на внимание, игры развивающие; игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, игры с прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Правила судейства.

Практический материал

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения

Правила игры в волейбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Судейство игры, соревнований. Санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

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 удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты с мячом).

Настольный теннис

Теоретические сведения

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

Практический материал

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Теоретические сведения

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Знакомство с видами гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Достижения отечественных спортсменов- гимнастов. Характеристика гимнастики как вида спорта.

Практический материал

Организуемые команды и приемы. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Акробатические упражнения и комбинации; ритмическая гимнастика (девочки); силовая гимнастика (мальчики).

Опорные прыжки. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Прикладно-ориентированные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Упражнения в расслаблении мышц. Упражнения для формирования и укрепления правильной осанки.

Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений и гимнастического инвентаря

Упражнения с гимнастическими палками, большим обручем, со скакалками, с набивными мячами. Лазанье и перелезание. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений, скрестным шагом, с преодолением препятствий. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью; бег с низкого старта; эстафетный бег (встречная эстафета), бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы. Толкание набивного мяча.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и по повороту.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения. Техника подъемов и спусков. Техника торможения и поворотов на лыжах в движении. Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, игры на воздухе.

Подвижные игры

Коррекционные игры: игры на внимание, игры развивающие; игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, игры с прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину.

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

Настольный теннис

Теоретические сведения

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов.

Практический материал

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением. Одиночные игры.

7

класс

Теоретические сведения

Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Виды гимнастики в школе.

Практический материал

Построения, перестроения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Понятие об изменении скорости движения по командам.

Основные положения и движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на дыхание; упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп; упражнения, укрепляющие осанку; упражнения для расслабления мышц; упражнения для развития координации движений; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Ходьба в шеренге на определенное расстояние.

Упражнения с гимнастическими палками; со скакалками; с набивными мячами. Переноска груза и передача предметов. Упражнения на равновесие, простейшие комбинации упражнений на бревне. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах. Прикладно-ориентированные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий.

Лазанье. Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). Совершенствование лазанья по канату. Передвижение на гимнастической стенке.

Опорные прыжки (техника выполнения). Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Продолжительная ходьба в различном темпе. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде.

Бег. Бег в гору и под гору. Кросс по слабопересеченной местности. Бег с переменной скоростью. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. Преодоление полосы препятствий. Бег по виражу. Беговые упражнения. Бег по кругу.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в высоту с разбега.

Метание. Метание набивного мяча. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Комбинирование торможения спусков. Повторное передвижение в быстром темпе. Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты.

Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на коньках на время.

Подвижные игры

Коррекционные игры: игры на внимание, игры развивающие; игры, тренирующие наблюдательность.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом, игры с прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием; игры зимой.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма.

Практический материал

Прямая подача. Тактические приемы атакующего против защитника.

Волейбол

Теоретические сведения

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал

Передача мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Прием и передача мяча сверху и снизу. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Учебные игры.

Настольный теннис

Теоретические сведения

Тактика командной игры.

Практический материал

Учебные игры с учетом ранее изученных правил. Перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).

8

класс

Теоретические сведения

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

Теоретические сведения

Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая.

Практический материал

Построения и перестроения. Повороты направо, налево, кругом в ходьбе. Отработка строевого шага.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения: основные положения и движения головы, конечностей, туловища; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп; упражнения для укрепления мышц туловища рук и ног; упражнения для расслабления мышц; упражнения для развития координации движений; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Упражнения с гимнастическими палками; с набивными мячами; с гантелями. Упражнения для корпуса, ног; упражнения на преодоление сопротивления. Переноска груза и передача предметов.

Лазанье по гимнастической стенке и канату. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Совершенствование опорного прыжка.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Прохождение на скорость. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности. Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам. Бег на скорость. Старт из положения с опорой на одну руку. Бег с преодолением препятствий. Кроссовый бег. Специальные беговые упражнения.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжок в длину. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал

Сочетание различных лыжных ходов на слабопересеченной местности. Повороты. Передвижения на лыжах до 2,5 км (девочки), до 3,5 км (мальчики). Игры на лыжах.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения

Судейство игры. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

Практический материал

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 по корзине в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения

Судейство игры. Наказания при нарушениях правил игры.

Практический материал

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Упражнения с мячами.

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

Настольный теннис

Теоретические сведения

Парные игры, правила соревнований.

Практический материал

Тактические приемы защитника против атакующего. Одиночные и парные игры.

Теоретические сведения

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал

Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.

Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.

Упражнения, укрепляющие осанку. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.

Упражнения с гимнастическими палками, с мячами, с гантелями, штангой. Упражнения для туловища, ног. Упражнения на преодоление сопротивления.

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия. Упражнения на равновесие. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба в быстром темпе с фиксацией времени. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

Бег. Упражнения в беге и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе. Бег с варьированием скорости. Бег на короткие дистанции. Совершенствование эстафетного бега. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние.

Прыжки. *Прыжок с места в длину.* Прыжок в высоту с полного разбега. Совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «переката».

Метание. Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега. Метание деревянной гранаты в цель и на дальность с места и разбега.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе. Лыжные эстафеты. Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики).

Спортивные игры

Теоретические сведения

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

Баскетбол

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

Практический материал

Вырывание 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.

Волейбол

Теоретические сведения

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

Практический материал

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

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

Настольный теннис

Теоретические сведения. Тактика парных игр.

Практический материал

Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	класс				
		5	6	7	8	9
1	Легкая атлетика	12	12	12	12	12
2	Спортивные и подвижные игры (баскетбол)	12	12	12	12	12
3	Гимнастика	26	26	26	26	26
4	Лыжная подготовка	24	24	24	24	24
5	Спортивные и подвижные игры (волейбол, настольный теннис)	14	14	14	14	14
6	Легкая атлетика	14	14	14	14	14
	Итого:	102	102	102	102	102

Планируемые результаты

Личностные результаты:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
12. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

5 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях, знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

6 класс

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- представление о закаливании организма;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных;
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.

7 класс

Минимальный уровень:

- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение общеразвивающих упражнений;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя)
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности .
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

8класс

Минимальный уровень:

- представление о физической культуре, как урок развивающий хорошие физические данные;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге, колонне.
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя).
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

Достаточный уровень:

- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

9 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, здорового образа жизни;
- выполнение комплексов утренней гимнастики без руководства учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд без подсчёта (в две шеренги, кругом).
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах без руководства учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности на уроках физической культуры.

Достаточный уровень:

- хорошее, самостоятельное освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры.