

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области
Комитет по образованию администрации
муниципального образования Киреевский район


МКОУ «Киреевский центр образования № 4»

РАССМОТРЕНО
на заседании циклового
методического объединения
учителей предметников


Глаз М.С.

Протокол № 1
от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР


Хмелевская Н.Ю.

"30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МКОУ «Киреевский центр
образования №4»


Алтухова Е.П.

Приказ № 134

от "31" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(ID 3955280)

для 5-9 класса

(адаптированная основная общеобразовательная программа)

на 2022-2023 учебный год

**Составители: Шведов А.Е.,
учитель физической культуры,
Лысаков А.Г., учитель физической
культуры**

г. Киреевск
2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (нарушение психического развития), **находящихся на надомном обучении.**

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

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Такие учащиеся имеют рекомендации от врача о необходимости надомного обучения. Для таких детей характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная раздражительность и отвлекаемость внимания.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

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

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

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

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

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

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

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

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится

как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана на 68 часов в 5 - 9 классах из расчета 2 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр

и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического

развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);

- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических

упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;

- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

Учебно - тематический план

Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов	Кол-во часов
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Теоретические сведения	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков	В процессе уроков
Легкая атлетика	31	31	30	33	36
Гимнастика	23	23	23	18	12
Спортивные игры	27	27	28	30	33
Лыжная подготовка	21	21	21	21	21
ИТОГО:	102	102	102	102	102

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Профилактические и коррекционные упражнения — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Виды и формы контроля

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

Предварительный – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

Текущий (поурочный) – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

Промежуточный – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

Тематический – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

Итоговый – проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

Содержание программного материала 5-9 классы

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

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

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Способы самоконтроля.

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

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

Программный материал по спортивным играм

Баскетбол.

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

Технические приемы.

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

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

Футбол.

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

Волейбол

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

Технические приемы.

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

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

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

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

проведения игры.

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

Гимнастика

Программный материал по гимнастике

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

Строевые упражнения.

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

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

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

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении.

Общеразвивающие упражнения.

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

Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

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

5-9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висячем положении, поднимание прямых ног в висячем положении. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

Акробатические упражнения.

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

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

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

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

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувырок вперед.

Развитие координационных способностей.

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

Развитие силовой выносливости.

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

Развитие гибкости

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

Организаторские умения. Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

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

Легкая атлетика

Программный материал по легкой атлетике

Теоретические сведения. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Спринтерский бег.

5 класс. Высокий старт

6 класс. Высокий старт

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м.

Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

Прыжок в длину.

5-6 класс. Прыжки в длину с места.

7 класс. Прыжки в длину с места..

8-9 класс. Прыжки в длину с места.

Прыжок в высоту.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

5-6 класс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 6-8м.

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

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

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

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

Развитие скоростно-силовых способностей.

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

Развитие скоростных способностей.

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей.

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

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

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

Лыжная подготовка.

Программный материал по лыжной подготовке

Теоретические сведения. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Техника лыжных ходов.

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты изучения предмета

«физическая культура» в основной школе

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со

своими сверстниками;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных *занятий* физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

Литература для учителя

Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».

Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: ддрофа 2014г

А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 г.

Литература для учащихся

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.Я Виленский; под общ. Ред. М.Я. Виленского– М. : 2017.

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2017.

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс 5

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед , приставным шагом, левым и правым	1

	боком)	
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика 23ч		
16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1
17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1
18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1
20.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1
21.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
22.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
23.8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
24.9	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
26.11	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1
27.12.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1
28.13.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1
29.14.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
30.15.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
31.16.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1
32.17.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1
33.18.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
34.19	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1
35.20	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
36.21	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1
37.22	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
38.23	Эстафеты с элементами акробатики	1
Спортивные игры. Пионербол (12 час)		
39.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
40.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
41.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
42.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
43.5	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1

44.6	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
45.7	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
46.8	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
47.9	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
48.10	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
49.11	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
50.12	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (21 час)		
51.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
52.2	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
53.3	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
54.4	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
55.5	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1
56.6	Повторение спуска со склона в основной стойке	1
57.7	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1
58.8	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
59.9	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
60.10	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
61.11	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
62.12	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1
63.13	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1
64.14	Передвижение на лыжах до 1 км	1
65.15	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
66.16	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
67.17	Передвижение на лыжах до 1 км	1
68.18	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
69.19	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
70.20	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
71.21	Эстафета на лыжах	1
Спортивные игры. Баскетбол. (12 час)		
72.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
74.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
75.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
76.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
77.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
78.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
79.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
80.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
81.10	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
82.11	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
83.12	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
Спортивная игры. Футбол. (3 час.)		
84.1	Ведение мяча ногами.	1
85.2	Ведение мяча с изменением направления.	1
86.3	Жонглирование мячом.	1
Легкая атлетика 16 часов		
87.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
88.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.4	Развитие силовых качеств подтягивание мальчишки - из положения "вис	1

	на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	
91.5	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
92.6	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
93.7	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1
94.8	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1
95.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1
96.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1
97.11	Бег 60 м	1
98.12	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1
99.13	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100.14	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1
101.15	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1
102.16	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1

6 Класс

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1
Гимнастика и акробатика (23 час)		
16.1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
17.2.	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
18.3.	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
19.4.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
20.5.	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
21.6.	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
22.7.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
23.8.	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
24.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1

25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
26.11	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
27.12	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
28.13	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
29.14	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
30.15	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1
31.16	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
32.17	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
33.18	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
34.19	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
35.20	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
36.21	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Пионербол (12 час)		
39.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
40.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1
41.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
42.4	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
43.5	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
44.6	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
45.7	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
46.8	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
47.9	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
48.10	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
49.11	Обучение нижней подаче мяча	1
50.12	Обучение нижней подаче мяча	1
Лыжная подготовка (21 час)		
51.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
52.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
53.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
54.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
55.5	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
56.6	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1
57.7	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
58.8	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
59.9	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
60.10	Обучение повороту переступанием в движении	1
61.11	Обучение повороту переступанием в движении	1
62.12	Повторение поворота переступанием в движении	1
63.13	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
64.14	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
65.15	Обучение торможения «плугом».	1
66.16	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1
67.17	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
68.18	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до100м.	1

69.19	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1
70.20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
71.21	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
Спортивные игры. Баскетбол. (12час)		
72. 1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73. 2	Остановка шагом. Учебная игра.	1
74. 3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
75.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
76.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
77.6	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
78.7	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
79.8	Эстафета с ведением мяча	1
80.9	Бег с ускорением до 10 м	1
81.10	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
82.11	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
83.12	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Спортивная игры. Футбол. (3 час.)		
84.1	Ведение мяча ногами.	1
85.2	Жонглирование мячом.	1
86.3	Остановка и удар по мячу.	1
Легкая атлетика 16 час		
87.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
88.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
91.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
92.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
93.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
95.9	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
96.10	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97.11	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
98.12	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99.13	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
101.15	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
10216	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

7 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (15 час)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1

10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
Гимнастика и акробатика 23ч		
16.1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17.2.	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18.3.	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19.4.	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20.5.	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21.6.	Прыжки через скакалку	1
22.7.	Прыжки через скакалку	1
23.8.	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
24.9	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
25.10	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	1
26.11	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
27.12	Упражнения в равновесии	1
28.13	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
29.14	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
30.15	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
31.16	Повторение перевороту боком(с помощью)	1
32.17	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
33.18	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
34.19	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
35.20	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36.21	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
37.22.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
38.23	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
Спортивные игры. Волейбол 12ч		
39.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
40.2	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
41.3	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
42.4	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
43.5	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
44.6	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
45.7	Обучение нижней прямой подаче	1
46.8	Обучение нижней прямой подаче	1
47.9	Обучение нижней прямой подаче	1
48.10	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
49.11	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
50.12	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	
Лыжная подготовка 21ч		
51.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
52.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
53.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1

54.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
57.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
58.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59.9	Торможение «плугом».	1
60.10	Обучение правильному падению при спуске	1
61.11	Повторение правильному падению при спуске	1
62.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
67.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69.19	Прохождение дистанции 2 км	1
70.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол 12ч		
72. 1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73. 2	Штрафные броски. Учебная игра.	1
74.3	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
75.4	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
76.5	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
77.6	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
78.7	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1
79.8	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
80.9	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
81.10	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
82.11	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
83.12	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
Спортивные игры. Футбол. (4 ч.)		
84.1	Ведение мяча.	1
85.2	Жонглирование мячом.	1
86.3	Передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы.	1
87.4	Удары по катящемуся мячу. Учебная игра.	1
Легкая атлетика (15ч)		
88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
92.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95.8	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
96.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97.10	Прыжки в длину с разбега	1
98.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99.12	Прыжки в длину с разбега	1
100.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
101.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 -	1

	15 м.	
102.15	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

8 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (18 ч.)		
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
6	Прыжки в длину с места	1
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1
16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1
Гимнастика и акробатика (18 ч.)		
19.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
20.2	Повороты в движении направо, налево	1
21.3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
22.4	Прыжки через скакалку	1
23.5	Прыжки через скакалку	1
24.6	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
25.7	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1
26.8	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1
27.9	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
28.10	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1
29.11	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
30.12	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
31.13	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1
32.14	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
33.15	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
34.16	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
35.17	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
36.18	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
Волейбол (14 ч.)		
37.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
38.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
39.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
40.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная	1

	игра.	
41.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
42.6	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
43.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
44.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
45.9	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
46.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
47.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
48.12	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
49.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
50.14	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
Лыжная подготовка (21 ч.)		
51.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
52.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
53.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
54.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
57.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
58.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59.9	Торможение «плугом».	1
60.10	Обучение правильному падению при спуске	1
61.11	Повторение правильному падению при спуске	1
62.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
67.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69.19	Прохождение дистанции 2 км	1
70.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол (12 ч)		
72.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73.2	Остановка шагом. Учебная игра.	1
74.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
75.4	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
76.5	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
77.6	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
78.7	Эстафета с ведением мяча	1
79.8	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1
80.9	Бег с ускорением до 10 м	1
81.10	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
82.11	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
83.12	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Спортивные игры. Футбол. (4 ч.)		
84.1	Ведение и передачи мяча.	1
85.2	Удары по воротам с различных дистанций.	1
86.3	Жонглирование мячом. Учебная игра.	1
87.4	Удары по летящему мячу. Учебная	

Легкая атлетика (15 ч.)		
88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
92.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
96.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
98.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
101.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
102.15	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

9 Класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
Лёгкая атлетика (21ч.)		
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
18	Челночный бег	1
19	Челночный бег	1
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
Гимнастика и акробатика (12 ч.)		
22. 1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
23.2	Закрепление всех видов перестроений	1
24.3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
25.4	Прыжки со скакалкой.	1
26.5	Лазание и перелезание	1
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
28.7	Упражнения в равновесии	1

29.8	Обучение акробатической комбинации.	1
30.9	Повторении акробатической комбинации.	1
31.10	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
32.11	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
33.12	Преодоление полосы препятствий.	1
Спортивные игры. Волейбол (17 ч.)		
34.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
36.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
37.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
38.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
39.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
40.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
41.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
42.9	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
43.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
44.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
45.12	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
46.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
47.14	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
48.15	Разыгрывание мяча на три паса	1
49.16	Разыгрывание мяча на три паса	1
50.17	Разыгрывание мяча на три паса	1
Лыжная подготовка (21 ч.)		
51.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
52.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
53.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
54.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
55.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
56.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
57.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
58.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
59.9	Торможение «плугом».	1
60.10	Обучение правильному падению при спуске	1
61.11	Повторение правильному падению при спуске	1
62.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
63.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
64.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
65.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
66.16	Лыжные эстафеты по кругу	1
67.17	Лыжные эстафеты по кругу	1
68.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
69.19	Прохождение дистанции 2 км	1
70.20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
71.21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Спортивные игры. Баскетбол. (12 ч.)		
72.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
73.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
74.3	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
75.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
76.5	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1

77.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
78.7	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
79.8	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
80.9	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
81.10	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
82.11	Зонная защита Учебная игра.	1
83.12	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
Спортивные игры. Футбол. (4 ч.)		
84.1	Ведение и передачи мяча.	
85.2	Остановка и удар по мячу.	
86.3	Жонглирование мячом. Учебная игра.	
87.4	Ведение, передачи, удары. Учебная игра.	
Легкая атлетика (15 ч)		
88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.4	Подтягивание (м), вис (д).	1
92.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1
96.9	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
97.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
98.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100.13	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
101.14	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
102.15	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

Литература

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.