

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 116/2-26-195
от 31. 08. 2021

внесены изменения
приказом директора школы
от 11.01.2022г № 116/2-26-30

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
АООП для детей с задержкой психического развития
(вариант 7.1)
по физической культуре
5-9 класс

Составлена:
Стаховой Н.С.,
учителем по физической культуре
первой квалификационной
категории
Макаровой Е. В.,
учителем по физической культуре
первой квалификационной
категории
Михальчук В. П.,
учителем по физической культуре
первой квалификационной
категории
Сойниковым А. В.,
учителем по физической культуре
первой квалификационной
категории

Саянск, 2020 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе примерной адаптированной общеобразовательной программы основного общего образования для детей с ОВЗ. Соответствует ФГОС ООО и учебному плану школы. Данная программа не превышает требования к уровню подготовки обучающихся с ОВЗ.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение

 - функциональных возможностей организма;

- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В соответствии с программой по физической культуре в основной школе на предметную область «Физическая культура» выделяется 350 ч. (2 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В рабочей программе количество часов, отведенных на каждый раздел программы пропорционально увеличено за счет введения третьего часа.

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", часы, отведенные на этот раздел отданы на усиление раздела "Легкая атлетика" и "Спортивные игры". Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. При оценивании успеваемости необходимо учитывать индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс:

в 5,6, 7 классе — 68ч,

в 8,9 классе — 102 ч.,

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной 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».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение физической культуры в основной школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физической развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время **совместных занятий** физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и

творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированно-качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

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;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

6. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела:

«Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

«Физическое совершенствование» (процессуально - мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в **самостоятельные** формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение **самостоятельных** занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в **самостоятельные** формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение **самостоятельных** занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений. **Прикладная физкультурная деятельность:** Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)). Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых

видов спорта школьной программы. **Спортивные игры:** игровые упражнения с преодолением полос препятствий. **Гимнастика :** различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия. **Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками; эстафеты с преодолением полос препятствий. **Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол). **Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. **Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в длину с разбега, метаний в цель и на дальность.. Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		класс				
		5	6	7	8	9
1	Базовая часть	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	28	32	33	33	33
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	5	4	5	5	5
1.4	Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка	32	32	32	32	32
2	Вариативная часть	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

5 класс(102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Основные виды учебной деятельности.	

1	Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Знания: Влияние возрастных особенностей и его двигательных функций на физическую подготовленность.	1
2	Специальные беговые. Эстафета 6*40м.Игры «Лапта», «Футбол».	1
3	Знания: личная гигиена в процессе занятий физ. упражнениями. Бег с ускорением в тройках 3х30м. Игры.	1
4	КУ- бег на 30м. Игры.	1
5	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), упражнения силового характера на лестнице и рукоходе.	1
6-7	Полоса препятствий. Игры.	2
8	КУ - подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.).	1
9	Знания: защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Бег в горку. Прыжок в длину с разбега. Игры.	1
11	КУ- прыжок в длину с разбег.	1
12	Бег 5 минут. Метание малых мячей в цель и на дальность. Знания : самонаблюдение и самоконтроль.	1
13	Бег 6 минут. Метание малых мячей в цель и на дальность.	1
14	КУ- прыжок в длину с места. Знания: предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1
15	КУ- шестиминутный бег.	1
16	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Перемещения. Ловля и передача. Ведение. Игра «Борьба за мяч».	1
18	Перемещения в стойке. Ловля и передача. Ведение. Игра «Борьба за мяч».	1
19	Ловля и передача в движении. Учебная игра.	1
18	Ведение с сопротивлением защитника. Стойка защитника. Броски. Учебная игра.	1
19-20	Комбинации из изученных элементов баскетбола(ловли, передачи, ведения, бросков) .Учебная игра.	2
21	Ведение с сопротивлением защитника. Стойка защитника. Броски с места. Учебная игра.	1
22-24	Остановка, поворот после ведения . Учебная игра.	3
25	Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.	1

26	Техника безопасности на уроках волейбола. Верхняя передача, передача мяча над собой. Игры.	1
27	Верхняя передача, передача мяча над собой. Игры.	1
28	Верхняя передача. Игры.	1
29-30	Прием мяча снизу. Игры.	2
31-33	Нижняя прямая подача.	3
34-35	Верхняя передача в сочетании с нижним приемом. Игры.	2
36	КУ - верхняя передача мяча. Игры.	1
37	КУ - прием мяча снизу. Игры.	1
38-39	Прием мяча с подачи. Игры.	2
40	Верхняя передача в сочетании с нижним приёмом.	1
41	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. КУ-подтягивания(мал.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.)Два кувырка вперед слитно. Упражнения на гимнаст. бревне.	1
42	Два кувырка вперед слитно. Упражнения на гимнастическом бревне.	1
43	КУ - два кувырка вперёд слитно.	1
44	Опорный прыжок « ноги врозь «	1
45	КУ - опорный прыжок» ноги врозь»	1
46	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья.	1
47	Обучение попеременному двухшажному ходу. Прохождение дистанции 800 м	1
48	Обучение попеременному 2-х шажному ходу. Подъемы «ёлочкой». Кросс 1000м.	1
49	Попеременный 2-х шажный ход - зачет. Кросс 1000м.	1
50-51	Обучение одновременному 2-х шажному ходу. Торможение « плугом».Кросс 1000м.	2
52	Одновременный 2-х шажный ход - зачет. Подъемы «лесенкой»	1
53	Обучение бесшажному ходу. Кросс 1200м. Подъемы «лесенкой».	1
54	Прохождение дистанции 1500м. Подъемы, спуски.	1
55	Верхняя передача, передача мяча над собой. Игры.	1

56	ОФП. Верхняя передача, передача над собой. Игры.	1
57	Приём мяча снизу. Игры.	1
58-59	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2
60-61	КУ - нижняя прямая подача. ОФП.	2
63	КУ - верхняя передача мяча.	1
64	КУ - прием мяча снизу.	1
65	ОФП. Ловля и передача, ведение, броски. Игра « Борьба за мяч».	1
66	Ловля, передача, ведение ,броски мяча. Взаимодействие « отдай мяч и выйди».	1
67	Броски мяча. Учебная игра.	1
68	Ведение, остановка, поворот, передача. Учебная игра.	1
69	Передача мяча в движении. Учебная игра.	1
70-72	Остановка на 2 шага с последующим броском. Учебная игра.	3
73-75	Комбинации из изученных элементов: ловли, передач, ведения, поворотов, бросков. Учебная игра.	3
76	КУ- комбинации из изученных элементов: ловли, передач, ведения, бросков. Учебная игра.	1
77	Остановка на 2 шага после ведения .Учебная игра.	1
78	Бросок мяча после ведения. Учебная игра.	1
79	КУ - бросок мяча после ведения. Учебная игра.	1
80	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОФП . Метание малых мячей в цель и на дальность.	1
81	КУ - прыжок в длину с места. Метание малых мячей в цель и на дальность.	1
82	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа(дев.)	1

83-84	Специальные беговые .Эстафета 6х 40м.Игры.	2
85-86	Бег с ускорением в тройках 3х30м.Игры.	2
87	КУ - бег на скорость 30м. Игры.	1
88	Подтягивания в висе (мальчики), в висе лежа(дев.)Силовые упражнения на лестницах и рукоходе.	1
89	Полоса препятствий. Игры «Лапта», «Футбол».	1
90	Эстафета. Полоса препятствий. Игры.	1
91	КУ- подтягивания в висе	1
92-93	Прыжок в длину с разбега.	2
94	Бег в горку. Прыжок в длину с разбега. Игры.	2
95	КУ - прыжок в длину с разбега.	1
96	КУ - шестиминутный бег.	1
97-99	Метание малых мячей в цель и на дальность. Игры	3
100	КУ - Метание малых мячей в цель и на дальность	1
101-102	Эстафета с палочкой 6х40м. Игры	2

6 класс (102 часа).

№ п/п	Тема урока Основные виды учебной деятельности.	Кол-во часов
1	Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Знания: Влияние возрастных особенностей и его двигательных функций на физическую подготовленность.	1
2	Специальные беговые. Эстафета 6*40м. Игры «Лапта», «Футбол».	1
3	Знания: личная гигиена в процессе занятий физ. Упражнениями. Бег с ускорением в тройках 3х30м.Игры.	1
4	КУ - бег на 30м. Игры.	1
5	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), упражнения силового характера на лестнице и рукоходе.	1
6	Полоса препятствий. Игры.	1
7	Полоса препятствий. Игры	1

8	КУ- подтягивания в висе(мал.), в висе лежа (дев.).	1
9	Знания: защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Прыжок в длину с разбега.	1
10	Бег в горку. Прыжок в длину с разбега. Игры.	1
11	КУ - прыжок в длину с разбег.	1
12	Бег 5 минут. Метание малых мячей в цель и на дальность. Знания: самонаблюдение и самоконтроль.	1
13	Бег 6 минут. Метание малых мячей в цель и на дальность.	1
14	КУ- прыжок в длину с места. Знания: предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1
15	КУ- шестиминутный бег.	1
16	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Перемещения. Ловля и передача. Ведение. Игра «Борьба за мяч».	1
17	Перемещения в стойке. Ведение. Броски. Учебная игра.	1
18	Ловля и передача в движении. Учебная игра.	1
19	Ведение с сопротивлением защитника. Стойка защитника. Броски. Учебная игра.	1
20	Комбинации из изученных элементов баскетбола(ловли, передачи, ведения, бросков) .Учебная игра	1
21	Комбинации из изученных элементов баскетбола(ловли, передачи, ведения, бросков) .Учебная игра.	1
22	Ведение с сопротивлением защитника. Стойка защитника. Броски с места. Учебная игра.	1
23	Остановка на 2 шага после ведения. Учебная игра.	1
24	Остановка на 2 шага после ведения. Учебная игра. ОФП.	1
25	Остановка, поворот после ведения. Учебная игра.	1
26	Остановка, поворот после ведения. Учебная игра.	1
27	Остановка, поворот после ведения. Учебная игра.	1
28	Техника безопасности на уроках волейбола. Верхняя передача, передача мяча над собой. Игры.	1
29	Верхняя передача, передача мяча над собой. Игры.	1
30	Верхняя передача. Учебная игра.	1

31	Приём мяча снизу Игры.	1
32	Приём мяча снизу. Игры.	1
33-34	Прием мяча снизу. Игры.	2
35	Нижняя прямая подача.	1
36-37	Нижняя прямая подача.	2
38	Нижняя прямая подача.	1
39	Верхняя передача в сочетании с нижним приемом. Игры.	1
40	Верхняя передача в сочетании с нижним приемом. Игры.	1
41	Приём мяча с подачи. Игры.	1
42	Приём мяча с подачи. Игры.	1
43	КУ- верхняя передача мяча. Игры.	1
44	Прием мяча с подачи. Игры.	1
45	КУ- прием мяча снизу. Игры.	1
46	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. КУ- подтягивания(мал.); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (дев.)Два кувырка вперед слитно. Упражнения на гимнаст. бревне.	1
47	Два кувырка вперёд слитно . Упражнения на гимнастическом бревне.	1
48	КУ - два кувырка вперед слитно.	1
49	Опорный прыжок « ноги врозь».	1
50	КУ - опорный прыжок» ноги врозь»	1
51	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья.	1
52	Обучение попеременному двухшажному ходу. Прохождение дистанции 750 м	1
53	Обучение попеременному двухшажному ходу. Прохождение дистанции 800 м	1
54	Обучение попеременному двухшажному ходу. Прохождение дистанции 1000 м	1

55	Обучение попеременному 2-х шажному ходу. Подъемы «елочкой». Кросс 1000м.	1
56	Попеременный 2-х шажный ход- зачет. Кросс 1000м.	1
57-58	Обучение одновременному 2-х шажному ходу Торможение « плугом». Кросс 1000м.	2
59	Одновременный 2-х шажный ход - зачет. Подъемы «лесенкой»	1
60	Обучение бесшажному ходу. Кросс 1200м. Подъемы «лесенкой».	1
61	Прохождение дистанции 1500м. Подъемы, спуски.	1
62	Верхняя передача, передача мяча над собой. Игры.	1
63	ОФП. Верхняя передача, передача над собой. Игры.	1
64-65	Прием мяча снизу. Игры.	2
66-67	Нижняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2
68	КУ- нижняя прямая подача. ОФП.	1
69	КУ- верхняя передача мяча.	1
70	КУ- прием мяча снизу.	1
71	ОФП. Ловля и передача, ведение, броски. Игра « Борьба за мяч».	1
72	Ловля, передача, ведение, броски мяча. Взаимодействие « отдай мяч и выйди».	1
73-75	Броски мяча. Учебная игра.	3
76-77	Ведение, остановка, поворот, передача. Учебная игра.	2
78-79	Передача мяча в движении. Учебная игра.	2
80-82	Остановка на 2 шага с последующим броском. Учебная игра.	3
83	Комбинации из изученных элементов: ловли, передач, ведения, поворотов, бросков. Учебная игра.	1
84	КУ- комбинации из изученных элементов: ловли, передач, ведения, бросков. Учебная игра.	1
85	Бросок мяча после ведения. Учебная игра.	1

86	КУ- бросок мяча после ведения. Учебная игра.	1
87	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОФП. Метание малых мячей в цель и на дальность.	1
88	КУ- прыжок в длину с места. Метание малых мячей в цель и на дальность.	1
89	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа(дев.)	1
90	Специальные беговые. Эстафета 6х 40м.Игры.	1
91	Бег с ускорением в тройках 3х30м.Игры.	1
92	КУ- бег на скорость 30м. Игры.	1
93	Подтягивания в висе (мальчики), в висе лежа(дев.)Силовые упражнения на лестницах и рукоходе.	1
94	Полоса препятствий. Игры «Лапта», «Футбол».	1
95	Эстафета. Полоса препятствий. Игры.	1
96	КУ- подтягивания в висе	1
97	Прыжок в длину с разбега.	1
98	Бег в горку. Прыжок в длину с разбега. Игры.	1
99	КУ- прыжок в длину с разбега.	1
100	КУ- шестиминутный бег.	1
101	Метание малых мячей в цель и на дальность. Игры	1
102	КУ- Метание малых мячей в цель и на дальность	1

7 класс (68 часов)

№ п/п	Тема урока Основные виды учебной деятельности.	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
1	Лёгкая атлетика(15): Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике. Специальные беговые. Эстафета 6*40м.	1
2	Знания: личная гигиена в процессе занятий физ. Упражнениями. Бег с ускорением в тройках 3х30м. Игры.	1
3	КУ- бег на 30м. Игры.	1
4	Развитие выносливости . Подтягивания.	1
5	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), упражнения силового характера на лестнице и рукоходе.	1
6	Метание малых мячей в цели. КУ- прыжок в длину с места.	1
7	Метание малых мячей на дальность отскока.	1
8	КУ - подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.).	1
9	КУ- бег на 1000м.	1
10	Эстафета 6*40м.Игры.	1
Баскетбол		
11	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Повороты с мячом. Учебная игра.	1
12	Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
13	Бросок мяча в движении. ОФП.	1
14	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Штрафной бросок.	1
15	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
16	Знания: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Тест.	1
Волейбол		
17	Инструктаж по Т.Б.Перемещения в стойке. Верхняя передача мяча.	1
18	ОФП. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой.	1
19	Нижний приём мяча . Учебная игра.	1

20	ОФП. Нижний приём мяча.	1
21	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
22	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
Баскетбол		
23	Ведение. Повороты. Передачи.	1
24	Ведение. Повороты. Остановки.	1
25	ОФП. Ведение. Броски. Остановки.	1
26	Броски в движении. Учебная игра.	1
27	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча в движении.	1
28	КУ-бросок мяча в движении.	1
29	ОФП. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча в прыжке.	1
30	Тактика свободного нападения. Учебная игра.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Верхняя передача мяча.	1
Волейбол		
32	ОФП. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой.	1
33	Нижний приём мяча . Учебная игра.	1
34	ОФП. Нижний приём мяча.	1
35	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
36	ОФП. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
37	КУ- верхняя передача в сочетании с нижним приёмом.	1
38	КУ- нижняя прямая подача.	1
Баскетбол		
39	Ведение. Повороты. Передачи.	1
40	Броски в движении. Учебная игра.	1
41	ОФП. Ведение. Броски. Остановки.	1
42	Броски в движении. Учебная игра.	1
43	Броски мяча в движении. Ведение «змейкой». Учебная игра.	1
44	КУ- бросок мяча в движении.	1
45	Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1

46	Броски с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
Гимнастика		
47	Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1
48	Мост из положения лёжа. Кувырок вперёд.	1
49	Акробатическое соединение. Упражнения на бревне.	1
50	Акробатическое соединение. Упражнения на бревне.	1
Волейбол с направленным развитием двигательных способностей		
51	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	1
52	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	1
53	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	1
54	Развитие силы, скоростно-силовых качеств.	1
55-56	Развитие гибкости силы.	2
57	Общefизическая подготовка.	1
58	Общefизическая подготовка.	1
Лёгкая атлетика		
59	Развитие скоростно- силовых и силовых способностей.	1
60	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
61	Развитие скоростно- силовых и силовых способностей.	1
62	Развитие координационных и силовых способностей.	1
63	Развитие координационных и силовых способностей.	1
64	Развитие координационных и силовых способностей.	1
65-66	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.(утренняя зарядка, физкультминутки)	2
67-68	Самостоятельные занятия по развитию силовых и скоростно-силовых качеств.	2

8 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
1	Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике и спортивным играм .Развитие выносливости.	1

2	Специальные беговые. Эстафета 6*40м. Подтягивания. Игры «Лапта», «Футбол».	1
3	Бег с ускорением в тройках 3х30м. Игры.	1
4	КУ- бег на 30м. Игры.	1
5	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), упражнения силового характера на лестнице и рукоходе.	1
6	Бег в горку. Полоса препятствий. Игры.	1
7	Прыжок в длину с разбега.	1
8	Прыжок в длину с разбега.	1
9	Кросс 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10	КУ- подтягивания в висе(мальчики), в висе лёжа(девочки).	1
11	КУ- бег на 1000м.	1
12	Метание малых мячей в цель. КУ-прыжок в длину с места.	1
13	Бег 6 минут. Метание малых мячей в цель . КУ на пресс.	1
14	КУ- шестиминутный бег.	1
15	Эстафета 6*40м.Игры «Лапта», «Футбол».	1
Баскетбол		
16	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Повороты с мячом Учебная игра.	1
17	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18	Бросок мяча в движении .ОФП.	1
19	Бросок мяча в движении .ОФП.	
20	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Штрафной бросок.	1
21	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
22	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
23	Ведение в движении с изменением направления. Броски в кольцо. ОФП.	1
24	Знания: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Броски одной и двумя руками с места и в движении.(после ведения, после ловли.)	1
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении.(после ведения, после ловли.)	
26	Броски с места и в движении без сопротивления защитника. ОФП.	1
27	Игры на совершенствование бросков мяча. Учебная игра.	1
Волейбол		

28	Значение физических упражнений для здоровья и развития физических качеств человека.	1
29	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	1
30	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Передачи сверху и над собой.	1
32	Передачи мяча сверху и приём снизу.	1
33	ОФП. Приём мяча снизу.	1
34	Передачи мяча сверху во встречных колоннах.	1
35	Нижняя прямая подача.	1
36	Учебная игра. ОФП.	1
37	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
38	Передачи мяча стоя спиной к цели и передачи в парах.	1
39	ОФП. Учебная игра.	1
40	Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
41	Контрольное упражнение -верхняя передача мяча в парах.	1
42	ОФП. Учебная игра волейбол.	1
43	Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
44	Нижний приём мяча.	1
45	ОФП. Учебная игра.	1
46	Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
47	Нижний приём мяча. Учебная игра.	1
48	ОФП. Учебная игра.	1
Баскетбол		
49	Инструктаж по технике безопасности. Ведение. Повороты. Передачи.	1
50	Ведение. Броски. Остановки.	1
51	ОФП. Ведение. Броски. Остановки.	1
52	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
52	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча в движении.	1
53	ОФП. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча	1
54	КУ- бросок мяча в движении одной рукой в прыжке.	1
55	Ловля мяча в движении во встречных колоннах. Учебная игра.	1
56	ОФП. Позиционное нападение и личная защита.	1
57	Позиционное нападение и личная защита.	1
58	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
59	КУ- ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
Волейбол		
60	Передачи сверху и над собой.	1
61	Передача в четвёрках для распасовки.	1
62	ОФП. Передача в четвёрках для распасовки	1

63	КУ- Передача мяча в четвёрках для распасовки.	1
64	Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
65	ОФП. Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
66	Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
67	Нижняя прямая подача. Приём с подачи	1
68	ОФП. Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
69	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
70	КУ- нижняя прямая подача.	1
72	КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
73	Верхняя передача, приём мяча снизу.	1
74	Передача в четвёрках для распасовки.	1
75	ОФП. Передача в четвёрках для распасовки	1
76	Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
77	Нижняя прямая подача.	1
78	ОФП. Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
79	Верхняя передача мяча. Передача в четвёрках для распасовки.	1
80	ОФП. Передача в четвёрках для распасовки	1
81	КУ- Передача мяча в четвёрках для распасовки.	1
82	Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
83	ОФП. Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
84	Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
85	Нижняя прямая подача. Приём с подачи	1
86	ОФП. Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
87	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
88	Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
89	КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
90	КУ - прыжок в длину с места.	1
Лёгкая атлетика		
91	Специальные беговые. Эстафета 6*40м. Подтягивания. Игры «Лапта», «Футбол».	1
92	Бег с ускорением в тройках 3х30м. Игры.	1
93	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), Игры.	1
94	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), упражнения силового характера на лестнице и рукоходе.	1
95	Бег в горку. Полоса препятствий. Игры.	1
96	КУ- бег на 30 м.	1
97	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), Игры.	1
98	Кросс 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	КУ- подтягивания в висе (мал.), в висе лёжа (дев.)	1

100	КУ- шестиминутный бег.	1
101	Эстафета 6*40м.Игры «Лапта»,»футбол».	1
102	Игры по выбору «лапта», «футбол».	1

9 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		
1.	Правила безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике и спортивным играм .Развитие выносливости.	1
2.	Специальные беговые. Эстафета 6*40м. Подтягивания. Игры «Лапта», «Футбол».	1
3.	Бег с ускорением в тройках 3х30м. Игры.	1
4.	КУ- бег на 30м. Игры.	1
5.	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), упражнения силового характера на лестнице и рукоходе.	1
6.	Бег в горку. Полоса препятствий. Игры.	1
7.	Прыжок в длину с разбега.	1
8.	Прыжок в длину с разбега.	1
9.	Кросс 1000м.Развитие скоростно-силовых качеств.	1
10.	КУ- подтягивания в висе(мальчики), в висе лёжа(девочки).	1
11.	КУ- бег на 1000м.	1
12	Метание малых мячей в цель. КУ-прыжок в длину с места.	1
13	Бег 6 минут. Метание малых мячей в цель . КУ на пресс.	1
14	КУ- шестиминутный бег.	1
15	Эстафета 6*40м.Игры «Лапта», «Футбол».	1
Баскетбол (12 часов)		
16	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Повороты с мячом Учебная игра.	1
17	Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Повороты с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком.	1
18	Бросок мяча в движении .ОФП.	1
19	Бросок мяча в движении .ОФП.	1
20	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Штрафной бросок.	1
21	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1

22	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	
23	Ведение в движении с изменением направления. Броски в кольцо. ОФП.	1
24	Знания: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Броски одной и двумя руками с места и в движении.(после ведения, после ловли.)	1
25	Броски одной и двумя руками с места и в движении.(после ведения, после ловли.)	
26	Броски с места и в движении без сопротивления защитника. ОФП.	1
27	Игры на совершенствование бросков мяча. Учебная игра.	1
Волейбол		
28	Значение физических упражнений для здоровья и развития физических качеств человека.	1
29	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	1
30	Развитие скоростно-силовых и силовых качеств.	1
31	Инструктаж по технике безопасности. Передачи сверху и над собой.	1
32	Передачи мяча сверху и приём снизу.	1
33	ОФП. Приём мяча снизу.	1
34	Передачи мяча сверху во встречных колоннах.	1
35	Нижняя прямая подача.	1
36	Учебная игра. ОФП.	1
37	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
38	Передачи мяча стоя спиной к цели и передачи в парах.	1
39	ОФП. Учебная игра.	1
40	Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
41	Контрольное упражнение -верхняя передача мяча в парах.	1
42	ОФП. Учебная игра волейбол.	1
43	Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
44	Нижний приём мяча.	1
45	ОФП. Учебная игра.	1
46	Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
47	Нижний приём мяча. Учебная игра.	1
48	ОФП. Учебная игра.	1
Баскетбол		

49	Инструктаж по технике безопасности. Ведение. Повороты. Передачи.	1
50	Ведение. Броски. Остановки.	1
51	ОФП. Ведение. Броски. Остановки.	1
52	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
52	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча в движении.	1
53	ОФП. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча	1
54	КУ- бросок мяча в движении одной рукой в прыжке.	1
55	Ловля мяча в движении во встречных колоннах. Учебная игра.	1
56	ОФП. Позиционное нападение и личная защита.	1
57	Позиционное нападение и личная защита.	1
58	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
59	КУ- ведение, два шага, бросок в кольцо.	1
Волейбол		
60	Передачи сверху и над собой.	1
61	Передача в четвёрках для распасовки.	1
62	ОФП. Передача в четвёрках для распасовки	1
63	КУ- Передача мяча в четвёрках для распасовки.	1
64	Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
65	ОФП. Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
66	Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
67	Нижняя прямая подача. Приём с подачи	1
68	ОФП. Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
69	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
70	КУ- нижняя прямая подача.	1
72	КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
73	Верхняя передача, приём мяча снизу.	1
74	Передача в четвёрках для распасовки.	1
75	ОФП. Передача в четвёрках для распасовки	1
76	Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
77	Нижняя прямая подача.	1
78	ОФП. Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
79	Верхняя передача мяча. Передача в четвёрках для распасовки.	1
80	ОФП. Передача в четвёрках для распасовки	1
81	КУ- Передача мяча в четвёрках для распасовки.	1
82	Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
83	ОФП. Верхняя передача мяча со сменой мест.	1

84	Верхняя передача мяча со сменой мест.	1
85	Нижняя прямая подача. Приём с подачи	1
86	ОФП. Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
87	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
88	Нижняя прямая подача. Приём с подачи.	1
89	КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача.	1
90	КУ - прыжок в длину с места.	1
Лёгкая атлетика		
91	Специальные беговые. Эстафета 6*40м. Подтягивания. Игры «Лапта», «Футбол».	1
92	Бег с ускорением в тройках 3х30м. Игры.	1
93	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), Игры.	1
94	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), упражнения силового характера на лестнице и рукоходе.	1
95	Бег в горку. Полоса препятствий. Игры.	1
96	КУ- бег на 30 м.	1
97	Подтягивания в висе (мал.), в висе лежа (дев.), Игры.	1
98	Кросс 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	КУ- подтягивания в висе (мал.), в висе лёжа (дев.)	1
100	КУ- шестиминутный бег.	1
101	Эстафета 6*40м.Игры «Лапта»,»футбол».	1
102	Игры по выбору «лапта», «футбол».	1

8. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Методы организации урока:

Фронтальный — упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) — используют при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный — учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный — используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение

учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта;

овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств. Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. В.В.Воронкова, С.А. Казакова.- М.: Гуманитар.изд. центр ВЛАДОС, 2014.-247с. –(Коррекционная педагогика).
- 2.Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики : учеб. пособие для учреждений / А.Д.Гонеев, Н.И.Лифинцева, Н.В.Ялпаева ;под ред. В.А.Сластёнина. – 7-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2011. – 272 с.
3. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012
4. Мозговой В. М. «Уроки физической культуры в начальных классах». Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида.— М.: Просвещение, 2009.
5. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012
- 6.Черник ЕС. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие – М.: Учебная литература1997 – 320 с., ил.