Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Зензеватская средняя школа»
Ольховского муниципального района Волгоградской области
ул. Октябрьская, 1, с. Зензеватка, Ольховский район, Волгоградская область, 403672, тел/факс 8(844)56-5-81-60, элект. адрес zsh07@rambler.ru 34ОГРН 102324024969686, ИНН 3422006341, КПП 342201001

СОГЛАСОВАНА

Методист

_____

Макарова Л.В.

Протокол пед.совета №10
от «13» июля 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

_____

Ширина Д.О.

Приказ №151-од от «14»
июля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10255322)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Зензеватка 2026

Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» 5-9 классы

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО) обучающихся с ОВЗ;
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического https://fgosreestr.ru/uploads/files/cf3fb0de5ba15b1407073876ed2c56c7.docx;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);
- примерной рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» (В.И.Лях, М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2021);
- примерной рабочей программа основного общего образования «Физическая культура» https://fgosreestr.ru/oop/245;

Количество часов:

5 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа;
6 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа;
7 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа;
8 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа;
9 класс всего: 68 часов – в неделю 2 часа.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5-9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники: М. Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022;

В. И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.

Методическая литература: А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 5 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 20201г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 6 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 7 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 8 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 9 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.

М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»).

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ОВЗ имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ОВЗ. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ОВЗ имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ОВЗ.

Общими для всех обучающихся с ОВЗ являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ОВЗ, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ОВЗ на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ОВЗ возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ОВЗ:

– обучающиеся с ОВЗ, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;

– обучающиеся с ОВЗ, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;

– обучающиеся с ОВЗ, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ОВЗ, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме,* овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ОВЗ. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ОВЗ образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ОВЗ, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений, направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ОВЗ данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на

любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ОВЗ, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ОВЗ с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ОВЗ, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ОВЗ с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ОВЗ, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ОВЗ признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной

компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ОВЗ.

Особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ОВЗ в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

– во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

– в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

– в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ОВЗ;

– в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;

– в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются непременными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

– укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
– развитие двигательной активности обучающихся;
– достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
– обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
– формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
– формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
– приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
– формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
– воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
– формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
– развитие творческих способностей.
– *Специфические задачи* (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:
– коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
– коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
– развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
– профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
– коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

– коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
– воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
– развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
– преодоление личностной незрелости обучающихся с ОВЗ, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
– обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
– профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Особенности отбора и адаптации учебного материала по предмету «Адаптивная физическая культура»

Принципы реализации программы:
– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
– необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
– информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
– вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
– комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
– включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ОВЗ.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег, дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ОВЗ физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части

урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд ./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ОВЗ имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ОВЗ используются следующие *методы и приемы*:

– симметричные и асимметричные движения;
– релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
– упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
– упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий;
– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Примерные виды деятельности обучающихся с ОВЗ**, обусловленные особыми образовательными потребностями и обеспечивающие осмысленное освоение содержании образования по предмету «Адаптивная физическая культура»**

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

Примерный перечень возможных упражнений представлен в разделе «Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в таблице 1. Все упражнения используются дифференцированно в зависимости от психофизических возможностей обучающихся.

Проведение уроков по адаптивной физической культуре предполагает соблюдение следующих *принципов работы:*

1. Создание мотивации. Важно на занятии создавать ситуации, в которых обучающийся должен проявить активность – ставить двигательную задачу и вынуждать ее решить. При этом важно правильно подобрать сложность выполнения упражнений, темпа и ритма. Если упражнения сложные, многосоставные, то это будет тяжело для восприятия учащихся, если слишком легкие, то им будет не интересно выполнять задание на уроке.

2. Сочетание активной работы и отдыха. Важно чередовать отдых и физическую нагрузку. При чрезмерной нагрузке у обучающихся с ОВЗ быстро наступает психофизическое утомление, что приводит к потере концентрации и нарушению техники движения.

3. Непрерывность образовательного процесса. Занятия должны быть регулярными, адекватными, практически постоянными.

4. Важность поощрения. Необходимо как можно чаще подчеркивать успехи обучающихся с ОВЗ в ходе проведения занятия. Это способствует повышению самооценки детей и снижению невротизации.

5. Активизации всех нарушенных функций. На каждом занятии необходимо задействовать как можно больше анализаторов, акцентируя внимание на их компенсаторных способностях.

6. Сотрудничество с родителями. Занятия по адаптивной физической культуре должны продолжаться и в домашних условиях. Именно здесь важна взаимосвязь учащегося, родителей и педагога. Рекомендовано регулярное выполнение комплексов упражнений в домашних условиях с учетом специфичности нарушений.

Содержание специальной учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» представлено двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания об адаптивной физической культуре), операциональным (способы выполнения деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). Программный материал структурирован по модульному принципу.

Содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Лыжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

Содержание вариативного модуля (модуль «Спорт») разрабатывается образовательной организацией самостоятельно с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ, их интересов и способностей, запросов родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т. ч. с учётом региональных и этнокультурных особенностей.

Модуль «Спорт» рекомендуется разрабатывать с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим коррекционно-развивающим потенциалом для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание тематических модулей Примерной рабочей программы представлено без привязки к годам обучения. Количество модулей может быть дополнено образовательной организацией с учётом интересов и способностей обучающихся, запросов их родителей (законных представителей), а также возможностей и особенностей образовательной организации, в т.ч. региональных и этнокультурных особенностей. Педагог, разрабатывая рабочую программу по адаптивной физической культуре, самостоятельно распределяет учебный материал по годам и периодам обучения, исходя из психофизических особенностей обучающихся конкретной образовательной организации, группы, класса, особенностей их здоровья, медицинских рекомендаций и ограничений.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 2 часа в неделю: 5 класс – 68 часов, в 6 классе – 68 часов, в 7 классе – 68 часов, в 8 классе – 68 часов, в 9 классе – 68 часов. Рабочая программа рассчитана на 340 часов (по 2 часа в неделю).

Часы отведенные на изучение раздела «Плавание» распределены в раздел «Легкая атлетика». В Примерной программе программный материал разделов «Плавание»» был направлен на развитие физического качества выносливость. В рабочей программе это компенсируется за счет введения двигательных действий, направленные на развитие выносливости в программный материал раздела «Легкая атлетика».

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Содержание программного материала обучающимися с ОВЗ может быть реализовано на уроках АФК, через иную спортивную, физкультурно-оздоровительную работу во внеурочной деятельности, в том числе при реализации дополнительных образовательных программ в образовательной организации или в форме сетевого взаимодействия.

В расписании дополнительно, помимо обязательных уроков АФК, могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируется способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ОВЗ является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ОВЗ.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты)., Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ОВЗ на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ОВЗ имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ОВЗ спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
– подъёмы на лыжах в гору;
– спуски с гор на лыжах;
– торможения при спусках;
– повороты на лыжах в движении;
– прохождение учебных дистанций.

Основные тематические модули учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования:

Модуль «Знания о физической культуре»

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируется способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ОВЗ является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

Модуль «Гимнастика»

В данный блок необходимо включать физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики обучающихся с ОВЗ.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Модуль «Легкая атлетика»

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

Модуль «Спортивные игры»

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность обучающегося действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, а так же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ОВЗ спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Модуль «Зимние виды спорта (лыжная подготовка)»

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

– передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
– подъёмы на лыжах в гору;
– спуски с гор на лыжах;
– торможения при спусках;
– повороты на лыжах в движении;
– прохождение учебных дистанций.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты:

российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа); знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира;

готовность и способность обучающихся с ОВЗ к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности;

сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира;

осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции; готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;

сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека;

сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;

подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;

различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

обозначать символом и знаком движение;

определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

определять возможные роли в совместной деятельности;

организовывать самостоятельно или совместно с педагогом учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; заниматься индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

распознавать невербальные средства общения в процессе спортивных игр, прогнозировать конфликтные ситуации, смягчая конфликты;

оценивать качество своего вклада в командный результат.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;

идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов;

определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;

определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;

выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;

планировать и корректировать свое физическое развитие;

различать результаты и способы действий при достижении результатов;

определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;

обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Предметные результаты

Целевым ориентиром освоения обучающимися с ОВЗ программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим модулям («Знание о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ОВЗ с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ОВЗ должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

Требования к уровню подготовки обучающихся по предмету

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№	Физические способ-ности	Контрольное упражнение	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м/с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5.5-5,1	4,7	6,1	5.9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3*10 м	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с ме-ста, см	11	140 и ниже	160-180	195и выше	130и ниже	150-175	185и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200

			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900	1000	1300	700 и ниже	850-1000	1100
			12	950	1100	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200	1450	850	1000	1250
			15	1100	1250	1500	900	1050	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положе-	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		ния сидя	12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
		перекладине из виса (маль-	12	1	4-6	7	4	11-15	20
		чики);	13	1	5-6	8	5	12-15	19
		На низкой перекладине из	14	2	6-7	9	5	13-15	17
		виса лежа (девочки)-	15	3	7-8	10	5	12-13	16
		количество раз							

Обучающиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º;

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 5-9 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; вправо или влево, программой для обучающихся 5-9 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3х10 м (с)	11.0	11.5

Уровень развития физической культуры обучающихся, оканчивающих основную школу

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечению при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования принципы создания простейших сооружений и площадок;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Примерной рабочей программы «Физическая культура. 5-9 классы» В.И.Лях, М. Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2021
2. М. Я. Виленский. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.
3. В. И. Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2022.
4. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 5 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.
5. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 6 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.
6. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 8 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.
7. А. Ю. Патрикеев: Физкультура. 9 класс. Поурочные разработки. ФГОС, Москва «ВАКО» 2021 г.
8. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т. Ю. Торочкова. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы.
9. В. И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы.
10. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль») – М.: Просвещение, 2021.
11. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
12. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
13. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Овладение обучающимися с ОВЗ физической культурой предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.

В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствует возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Особенности реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» 5-9 классы

На изучение адаптивной физической культуры в 5, 6, 7, 8, 9 классах выделяется по 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). Программа составлена в соответствии с учебным планом школы.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов по программе				Корректировка часов по программе			
		Класс				Класс			
		5-6	7	8	9	5-6	7	8	9
	Базовая часть	50	50	50	50				
1	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*				*В процессе урока*			
2	Спортивные игры	12	12	12	12	25	20	30	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	14	18	12	12
4	Легкая атлетика	14	14	14	14	16	16	14	16
5	Лыжная подготовка	12	12	12	12	13	14	12	12
	Вариативная часть	18	18	18	18				

	Связанный с региональными и национальными особенностями	10	10	10	10				
	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	8	8	8	8				
	ИТОГО:	68	68	68	68	68	68	68	68

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
Легкая атлетика - 8 часов			
1/1	ТБ на уроках легкой атлетики. ИсторияГТО. Комплекс упражнений.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Комплекс упражнений. Знать правила ТБ, комплекс упражнений ГТО.	1-я неделя
2/2	Высокий старт. Бег 30м.	Техника высокого старта.Выполнение команд: «Настарт», «Внимание!», «Марш!» Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Развитие скоростных качеств.	1-я неделя
3/3	Высокий старт. Бег 60м.	Бег с ускорением. Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	2-я неделя
4/4	Прыжок в длину с разбега, согнувноги.	Обучение разбегу, отталкиванию. Подготовительные упражнения. Развитие прыгучести. Прыжки с места. Научиться прыжкам вдлину с разбега.	2-я неделя
5/5	Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжка. Прыжки на норматив. Прыжок с места. Уметь отталкиваться в прыжке в длину способом «согнув ноги» прыжок с 7-9 шагов с разбега.	3-я неделя
6/6	Метание малого мяча.	Отработка техники метания. Подготовительные упражнения. Развитие силы. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	3-я неделя

7/7	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	4-я неделя
8/8	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	4-я неделя
Спортивны игры - 10 часов			
9/1	ТБ. Стойка и передвижениеигрока.	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	5-я неделя
10/2	Ведение мячаправой и левой рукой.	Ведение мяча на месте. Постановка рук, ног. ТБ по разделу «Баскетбол». Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	5-я неделя
11/3	Правила игрыв баскетбол. Учебная игра.	Правила игры в баскетбол. Уметь выполнять правильно технические действия.	6-я неделя
12/4	Остановка вдва шага и прыжком.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Уметь вести мяч на месте. Развивать координационные качества.	6-я неделя
13/5	Передача мяча на месте и в движении.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Уметь ловить мяч двумя руками от головы послеловли.	7-я неделя
14/6	Броски мяча вкольцо однойрукой.	Передача мяча одной рукойот плеча. Стойка и передвижение игрока. Уметь вести мяч с изменением скорости.	7-я неделя
15/7	Броски мяча вкольцо двумя руками.	Бросок двумя руками от головы после ловли. Ловляи передача мяча двумя руками от груди на месте в движении.	8-я неделя
16/8	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	8-я неделя
17/9	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	9-я неделя
18/10	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	9-я неделя
Гимнастика с элементами акробатики - 14 часов			
19/1	Техника безопасности на	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знать правила тех-	10-я неделя

	уроках гимнастики.	ники безопасности на урокахгимнастики.	
20/2	Акробатика. Кувырок вперед.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ вдвижении. Уметь выполнять кувырок вперед.	10-я неделя
21/3	Кувырок вперед, назад.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять кувырок вперед.	11-я неделя
22/4	Акробатические соединения.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанныевисы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Уметь преодолевать препятствия, выполнять строевые приемы. Развивать выносливость.	11-я неделя
23/5	Акробатические соединения.	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков и упражнений на перекладине.	12-я неделя
24/6	Осанка. Зрение.	Правильная и неправильная осанка. Зрение. Гимнастика для глаз. Знать упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки, правила, снижающие риск появления болезни глаз.	12-я неделя
25/7	Акробатические соединения.	Гимнастикадля глаз. Знать упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки,правила, снижающие риск появления болезни глаз.	13-я неделя
26/8	Акробатические соединения.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по8 в движении. Уметь выполнять строевыеприемы.	13-я неделя
27/9	Упражнения со скакалкой	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по8 в движении. Уметь выполнять строевыеприемы.	14-я неделя
28/10	Упражнения со скакалкой	Перестроение из колонны по 2. ОРУ с предметами наместе.	14-я неделя
29/11	Упражнения со скакалкой	Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовыхспособностей. Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку.	15-я неделя
30/12	Упражнения со скакалкой.	Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовыхспособностей. Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку.	15-я неделя
31/13	Подтягивание на перекладине.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанныевисы (д.). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на перекладине.	16-я неделя
32/14	Подниманиетуловища из положения лежа.	Перестроение из колонны по два. ОРУ с предметами на месте. Пресс. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Уметь поднимать туловище из положения лежа, развивать пресс.	16-я неделя
Лыжная подготовка - 13 часов			

33/1	ТБ по лыжнойподготовке. Основные правила поведения во время занятий.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда,обувь лыжника. Знать правила поведенияво время занятий. Уметь подбирать палки и лыжи.	17-я неделя
34/2	Одновременный бесшажный ход.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику бесшажного хода.	17-я неделя
35/3	Одновременный двухшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжнойподготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	18-я неделя
36/4	Одновременный бесшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику бесшажного хода.	18-я неделя
37/5	Попеременный двухшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременныйдвухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Уметь передвигаться налыжах, пользуясь попеременным двухшажнымходом.	19-я неделя
38/6	Подъем «елочкой».	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. ТБ при спускахи подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Уметь выполнять подъем и спуск.	19-я неделя
39/7	Торможение «плугом», «полуплугом».	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км.	20-я неделя
40/8	Прохождениедистанции на скорость.	Совершенствовать техникуизученных ходов. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	20-я неделя
41/9	Круговая эстафета.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 м. Уметь выполнять эстафету на лыжах, техникулыжного хода.	21-я неделя
42/10	Лыжная эстафета.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее в эстафете.	21-я неделя
43/11	Спуск в средней и основной стойке.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км. Уметь правильно выполнять спуск в среднейстойке.	22-я неделя

44/12	Прохождение дистанции наскорость.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты. Подъем «елочкой». Уметь передвигаться на лыжах с спусков, осуществлять подъем.	22-я неделя
45/13	Соревнованияна дистанции 1 км, 2 км.	Комплекс ОРУ по лыжнойподготовке. Соревнования на дистанции 1 км(д), 2 км (м). Уметь передвигаться налыжах с спусков, осуществлять подъем.	23-я неделя
Спортивные игры - 15 часов			
46/1	Техника безопасности игры в волейбол.	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Знать ТБ на уроках игрыв волейбол.	23-я неделя
47/2	Передача мяча сверху.	Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой. Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра «мяч среднему». Уметь выполнять технические действия.	24-я неделя
48/3	Передача мяча двумя руками в парах.	В парах: сидя на гимнастической скамье; стоя на расстоянии 2-3 метра с различной высотой, через сетку. Уметь выполнять технические действия.	24-я неделя
49/4	Передача мяча снизунад собой.	Прием мяча снизу над собой на месте в парах. Уметь выполнять технические действия.	25-я неделя
50/5	Прием нижней передачи мяча.	Сочетание приемов: прием,передача, нападающий удар. Развитие координационных способностей.	25-я неделя
51/6	Учебно- тренировочная игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощеннымправилам волейбола.	26-я неделя
52/7	Учебно- тренировочная играв волейбол.	Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощеннымправилам волейбола.	26-я неделя
53/8	Техника безопасности.	Инструктаж по ТБ на уроках. Знать и выполнять правила безопасности на уроках.	27-я неделя
54/9	Подача мячачерез сетку.	Техника подачи мяча черезсетку. Научиться выполнятьупражнения в парах.	27-я неделя
55/10	Техника прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь послать мяч вопределенную зону площадки.	28-я неделя
56/11	Правила игры в волейбол.	Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Знать ТБ на уроках игрыв волейбол.	28-я неделя
57/12	Обучение приему «пас3».	Техника передачи мяча втройках. Научиться передаче мячав тройках.	29-я неделя
58/13	Технические действия в волейболе.	Передача мяча. Пием мячаснизу над собой. Нижняя прямая подача. Совершенствовать технические действия в волейболе.	29-я неделя

59/14	Игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Уметь играть по упрощенным правилам волейбола.	30-я неделя
60/15	Игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Уметь играть по упрощенным правилам волейбола.	30-я неделя
Легкая атлетика - 8 часов			
61/1	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Техника прыжков в высотуспособом перешагивания. Уметь прыгать в высотуспособом перешагивания.	31-я неделя
62/2	Физические качества.	Гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Знать упражнения на развитие физических качеств.	31-я неделя
63/3	Бег на 30 ми 60 м.	Техника бега на короткиедистанции. Развивать быстротудвижений.	32-я неделя
64/4	Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжков в длину сразбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять прыжок в длину с 12 шагов разбега.	32-я неделя
65/5	Метание малого мячана дальность.	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч на дальность.	33-я неделя
66/6	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитиескоростно-силовых качеств. Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальныйотрезок времени.	33-я неделя
67/7	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитиескоростно-силовых качеств. Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальныйотрезок времени.	34-я неделя
68/8	Учебно-тренировочная играв футбол.	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар(пас), прием мяча остановка, удар по воротам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	34-я неделя

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
Легкая атлетика - 8 часов			
1/1	ТБ на уроках легкой атлетики. ИсторияГТО. Комплекс упражнений.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Комплекс упражнений. Знать правила ТБ, комплекс упражнений ГТО.	1-я неделя
2/2	Высокий старт. Бег 30м.	Техника высокого старта.Выполнение команд: «Настарт», «Внимание!», «Марш!» Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Развитие скоростных качеств.	1-я неделя
3/3	Высокий старт. Бег 60м.	Бег с ускорением. Комплекс упражнений. Специальные беговые упражнения. Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м.	2-я неделя
4/4	Прыжок в длину с разбега, согнувноги.	Обучение разбегу, отталкиванию. Подготовительные упражнения. Развитие прыгучести. Прыжки с места. Научиться прыжкам вдлину с разбега.	2-я неделя
5/5	Прыжки в длину с разбега.	Техника прыжка. Прыжки на норматив. Прыжок с места. Уметь отталкиваться в прыжке в длину способом «согнув ноги» прыжок с 7-9 шагов с разбега.	3-я неделя
6/6	Метание малого мяча.	Отработка техники метания. Подготовительные упражнения. Развитие силы. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.	3-я неделя
7/7	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	4-я неделя
8/8	Бег на средние дистанции.	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Развитие выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	4-я неделя
Спортивны игры - 10 часов			
9/1	ТБ. Стойка и передвижениеигрока.	Техника безопасности при занятии спортивными играми. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	5-я неделя
10/2	Ведение мячаправой и левой рукой.	Ведение мяча на месте. Постановка рук, ног. ТБ по разделу «Баскетбол». Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	5-я неделя

11/3	Правила игрыв баскетбол. Учебная игра.	Правила игры в баскетбол. Уметь выполнять правильно технические действия.	6-я неделя
12/4	Остановка вдва шага и прыжком.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол. Уметь вести мяч на месте. Развивать координационные качества.	6-я неделя
13/5	Передача мяча на месте и в движении.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Уметь ловить мяч двумя руками от головы послеловли.	7-я неделя
14/6	Броски мяча вкольцо однойрукой.	Передача мяча одной рукойот плеча. Стойка и передвижение игрока. Уметь вести мяч с изменением скорости.	7-я неделя
15/7	Броски мяча вкольцо двумя руками.	Бросок двумя руками от головы после ловли. Ловляи передача мяча двумя руками от груди на месте в движении.	8-я неделя
16/8	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	8-я неделя
17/9	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	9-я неделя
18/10	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Ловля мяча от груди. Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	9-я неделя
Гимнастика с элементами акробатики - 14 часов			
19/1	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Знать правила техники безопасности на урокахгимнастики.	10-я неделя
20/2	Акробатика. Кувырок вперед.	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ вдвижении. Уметь выполнять кувырок вперед.	10-я неделя
21/3	Кувырок вперед, назад.	Кувырок вперед и назад. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Уметь выполнять кувырок вперед.	11-я неделя
22/4	Акробатические соединения.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанныевисы (д.). Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Уметь преодолевать препятствия, выполнять строевые приемы. Развивать выносливость.	11-я неделя
23/5	Акробатические соединения.	Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков и упражнений на перекладине.	12-я неделя

24/6	Осанка. Зрение.	Правильная и неправильная осанка. Зрение. Гимнастика для глаз. Знать упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки, правила, снижающие риск появления болезни глаз.	12-я неделя
25/7	Акробатические соединения.	Гимнастикадля глаз. Знать упражнения для сохранения и поддержания правильной осанки,правила, снижающие риск появления болезни глаз.	13-я неделя
26/8	Акробатические соединения.	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по8 в движении. Уметь выполнять строевыеприемы.	13-я неделя
27/9	Упражнения со скакалкой	Перестроение из колонны по 2 в колонну по одному разведением и слиянием по8 в движении. Уметь выполнять строевыеприемы.	14-я неделя
28/10	Упражнения со скакалкой	Перестроение из колонны по 2. ОРУ с предметами наместе.	14-я неделя
29/11	Упражнения со скакалкой	Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовыхспособностей. Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку.	15-я неделя
30/12	Упражнения со скакалкой.	Техника прыжков со скакалкой. Развитие силовыхспособностей. Уметь выполнять строевые упражнения, прыгать через скакалку.	15-я неделя
31/13	Подтягивание на перекладине.	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанныевисы (д.). Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на перекладине.	16-я неделя
32/14	Подниманиетуловища из положения лежа.	Перестроение из колонны по два. ОРУ с предметами на месте. Пресс. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Уметь поднимать туловище из положения лежа, развивать пресс.	16-я неделя
Лыжная подготовка - 13 часов			
33/1	ТБ по лыжнойподготовке. Основные правила поведения во время занятий.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда,обувь лыжника. Знать правила поведенияво время занятий. Уметь подбирать палки и лыжи.	17-я неделя
34/2	Одновременный бесшажный ход.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику бесшажного хода.	17-я неделя
35/3	Одновременный двухшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжнойподготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	18-я неделя

36/4	Одновременный бесшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Уметь выполнять технику бесшажного хода.	18-я неделя
37/5	Попеременный двухшажный ход.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Попеременныйдвухшажный ход. Бесшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км. Уметь передвигаться налыжах, пользуясь попеременным двухшажнымходом.	19-я неделя
1838/6	Подъем «елочкой».	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. ТБ при спускахи подъемах. Подъем елочкой и спуск в средней стойке. Уметь выполнять подъем и спуск.	19-я неделя
39/7	Торможение «плугом», «полуплугом».	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км.	20-я неделя
40/8	Прохождениедистанции на скорость.	Совершенствовать техникуизученных ходов. Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.	20-я неделя
41/9	Круговая эстафета.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Круговая эстафета до 150 м. Уметь выполнять эстафету на лыжах, техникулыжного хода.	21-я неделя
42/10	Лыжная эстафета.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты «плугом». Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее в эстафете.	21-я неделя
43/11	Спуск в средней и основной стойке.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона. Прохождение дистанции 2 км. Уметь правильно выполнять спуск в среднейстойке.	22-я неделя
44/12	Прохождение дистанции наскорость.	Комплекс ОРУ по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов, спусков и подъемов, повороты. Подъем «елочкой». Уметь передвигаться на лыжах с спусков, осуществлять подъем.	22-я неделя
45/13	Соревнованияна дистанции 1 км, 2 км.	Комплекс ОРУ по лыжнойподготовке. Соревнования на дистанции 1 км(д), 2 км (м). Уметь передвигаться налыжах с спусков, осуществлять подъем.	23-я неделя
Спортивные игры - 15 часов			
46/1	Техника безопасности игры в волейбол.	Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол. Знать ТБ на урокахигрыв волейбол.	23-я неделя

47/2	Передача мяча сверху.	Бросок и ловля набивного мяча из положения над головой. Передача мяча над собой, в стену, на месте. Подвижная игра «мяч среднему». Уметь выполнять технические действия.	24-я неделя
48/3	Передача мяча двумя руками в парах.	В парах: сидя на гимнастической скамье; стоя на расстоянии 2-3 метра с различной высотой, через сетку. Уметь выполнять технические действия.	24-я неделя
49/4	Передача мяча снизунад собой.	Прием мяча снизу над собой на месте в парах. Уметь выполнять технические действия.	25-я неделя
50/5	Прием нижней передачи мяча.	Сочетание приемов: прием,передача, нападающий удар. Развитие координационных способностей.	25-я неделя
51/6	Учебно- тренировочная игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощеннымправилам волейбола.	26-я неделя
52/7	Учебно- тренировочная играв волейбол.	Технические приемы и тактические действия. Игра по упрощеннымправилам волейбола.	26-я неделя
53/8	Техника безопасности.	Инструктаж по ТБ на уроках. Знать и выполнять правила безопасности на уроках.	27-я неделя
54/9	Подача мячачерез сетку.	Техника подачи мяча черезсетку. Научиться выполнятьупражнения в парах.	27-я неделя
55/10	Техника прямого нападающего удара.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Уметь послать мяч вопределенную зону площадки.	28-я неделя
56/11	Правила игры в волейбол.	Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Знать ТБ на уроках игрыв волейбол.	28-я неделя
57/12	Обучение приему «пас3».	Техника передачи мяча втройках. Научиться передаче мячав тройках.	29-я неделя
58/13	Технические действия в волейболе.	Передача мяча. Пием мячаснизу над собой. Нижняя прямая подача. Совершенствовать технические действия в волейболе.	29-я неделя
59/14	Игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Уметь играть по упрощенным правилам волейбола.	30-я неделя
60/15	Игра в волейбол.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Уметь играть по упрощенным правилам волейбола.	30-я неделя
Легкая атлетика - 8 часов			
61/1	Прыжки в высоту способом перешагивания.	Техника прыжков в высотуспособом перешагивания. Уметь прыгать в высотуспособом перешагивания.	31-я неделя

62/2	Физические качества.	Гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Знать упражнения на развитие физических качеств.	31-я неделя
63/3	Бег на 30 ми 60 м.	Техника бега на короткиедистанции. Развивать быстротудвижений.	32-я неделя
64/4	Прыжки в длину с разбе-га.	Техника прыжков в длину сразбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь выполнять прыжок в длину с 12 шагов разбега.	32-я неделя
65/5	Метание малого мячана дальность.	Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч на дальность.	33-я неделя
66/6	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитиескоростно-силовых качеств. Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальныйотрезок времени.	33-я неделя
67/7	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитиескоростно-силовых качеств. Владеть способностью совершать двигательные действия в минимальныйотрезок времени.	34-я неделя
68/8	Учебно-тренировочная иг-рав футбол.	Комбинации из освоенных элементов техники: ведение, удар(пас), прием мяча остановка, удар по воротам. Развитие быстроты, силы, выносливости.	34-я неделя

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
Легкая атлетика - 8 часов			
1/1	ТБ на уроках легкой атлетики. История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Понятие об утомлении и переутомлении. Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.	1-я неделя
2/2	Бег с ускорением от 30 до 40м. Тестирование бег 30 м.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.	1-я неделя
3/3	Скоростной бег до 40м. Тестирование 3х10.	Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат.	2-я неделя

4/4	Тестирование: прыжок в длину с места.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	2-я неделя
5/5	Подтягивание в висе на перекладине.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Игра «Перемена мест».	3-я неделя
6/6	Метание малого мяча.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	3-я неделя
7/7	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	4-я неделя
8/8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	4-я неделя
Спортивные игры – 8 часов			
9/1	ТБ. Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.	5-я неделя
10/2	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	5-я неделя
11/3	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол). ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	6-я неделя
12/4	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.	6-я неделя
13/5	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	7-я неделя
14/6	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.	7-я неделя

15/7	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	8-я неделя
16/8	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.	8-я неделя
Гимнастика – 18 часов			
17/1	ТБ на уроках гимнастики. ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения.	ТБ на уроках гимнастики. Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).	9-я неделя
18/2	Строевые упражнения. Подтягивание.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов.	9-я неделя
19/3	ОРУ с гимнастической палкой.	Повторить строевой шаг. Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	10-я неделя
20/4	. Развитие силовых способнос-тей.	Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.	10-я неделя
21/5	Эстафеты.	Провести эстафеты.	11-я неделя
22/6	Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение подтягива-ния в висе.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений.	11-я неделя
23/7	Эстафеты.	ОРУ в движении.	12-я неделя
24/8	Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см). Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.	12-я неделя
25/9	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастиче-	. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	13-я неделя

	ской скамейке.		
26/10	Эстафеты.	Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей	13-я неделя
27/11	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	14-я неделя
28/12	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения.	Выполнение комплекса ОРУ с обручем.	14-я неделя
29/13	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.	15-я неделя
30/14	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	Совершенствовать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей.	15-я неделя
31/15	Игра «Не дай обручу упасть».	Развитие координационных способностей.	16-я неделя
32/16	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом.. Развитие координационных способностей.	16-я неделя
33/17	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом.	17-я неделя
34/18	Оценка техники выполнения кувырков..	Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом.	17-я неделя
Лыжная подготовка – 14 часов			
35/1	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника одновременного двушажного хода.	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	18-я неделя

36/2	История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	18-я неделя
37/3	Подъёмы и спуски.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.	19-я неделя
38/4	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	19-я неделя
39/5	Повороты на месте.	ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.	20-я неделя
40/6	Прохождение дистанции до 3000 метров.	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	20-я неделя
41/7	Обучение торможения «плугом».	Техника торможения «плугом».	21-я неделя
42/8	Прохождение дистанции до 3500 метров.	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	21-я неделя
43/9	Техника поворотов переступанием.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	22-я неделя
44/10	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	22-я неделя
45/11	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.	23-я неделя
46/12	Повторение пройденных ранее ходов.	Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.	23-я неделя
47/13	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м.	24-я неделя
48/14	Совершенствование техники конькового хода.	Совершенствование техники конькового хода.	24-я неделя
Спортивные игры – 12 часов			
49/1	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку	25-я неделя

50/2	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	25-я неделя
51/3	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.	26-я неделя
52/4	Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Игра по упрощенным правилам.	26-я неделя
53/5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	27-я неделя
54/6	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение.	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение.	27-я неделя
55/7	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	28-я неделя
56/8	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	28-я неделя

57/9	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	29-я неделя
58/10	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	29-я неделя
59/11	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	30-я неделя
60/12	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	30-я неделя
Легкая атлетика – 8 часов			
61/1	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.	31-я неделя
62/2	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	31-я неделя
63/3	Кросс до 20 минут.	Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.	32-я неделя
64/4	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров.	ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые упражнения.	32-я неделя
65/5	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	33-я неделя
66/6	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.	33-я неделя
67/7	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости.	34-я неделя
68/8	Повторение пройденного материала.	ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей.	34-я неделя

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
Легкая атлетика – 8 часов			
1/1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1-я неделя
2/2	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Проведение тестирования по бегу 30м. Развитие скоростных качеств.	1-я неделя
3/3	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Повторение техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	2-я неделя
4/4	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	Выполнение бега на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2-я неделя
5/5	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Повторение техники метания теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	3-я неделя
6/6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	3-я неделя
7/7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	4-я неделя
8/8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). Развитие выносливости.	4-я неделя

Спортивные игры – 12 часов			
9/1	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по волейболу. Играть по упрощенным правилам.	5-я неделя
10/2	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Повторить комбинации из разученных перемещений. Ознакомить с техникой приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	5-я неделя
11/3	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	6-я неделя
12/4	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Совершенствовать передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	6-я неделя
13/5	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	7-я неделя
14/6	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Разучить технику прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.	7-я неделя
15/7	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Совершенствовать передачи мяча в тройках после перемещения. Провести игру по упрощенным правилам.	8-я неделя
16/8	Техника передач и приема	Совершенствовать технику передач и приема мяча снизу. Провести эстафеты,	8-я неделя

	мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	игру по упрощенным правилам.	
17/9	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	9-я неделя
18/10	Нападающий удар после передачи.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	9-я неделя
19/11	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Освоить тактику свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Провести игру по упрощенным правилам.	10-я неделя
20/12	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	10-я неделя
Гимнастика – 12 часов			
21/1	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	«Прямо!», повороты направо, налево в движении. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	11-я неделя
22/2	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Развитие силовых способностей.	11-я неделя
23/3	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	12-я неделя
24/4	Строевые упражнения. Выполнение комбинации.	Разучить выполнение комбинации. Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	12-я неделя
25/5	Подтягивание в висе.	Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	13-я неделя
26/6	Строевые упражнения. Выполнение комбинации.	Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	13-я неделя
27/7	Строевые упражнения	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении.	14-я неделя
28/8	Эстафеты.	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	14-я неделя

29/9	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Разучить технику кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.	15-я неделя
30/10	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей. ОРУ в движении.	15-я неделя
31/11	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	16-я неделя
32/12	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	16-я неделя
Лыжная подготовка – 12 часов			
33/1	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	17-я неделя
34/2	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	17-я неделя
35/3	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.Развитие скоростной выносливости.	18-я неделя
36/4	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	18-я неделя
37/5	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	19-я неделя
38/6	Техника одновременного бес-	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника од-	19-я неделя

	шажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	новременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	
39/7	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	20-я неделя
40/8	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	20-я неделя
41/9	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	21-я неделя
42/10	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	21-я неделя
43/11	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	22-я неделя
44/12	Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	22-я неделя
Спортивные игры – 18 часов			
45/1	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	23-я неделя
46/2	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	23-я неделя
47/3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	24-я неделя

48/4	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	24-я неделя
49/5	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	25-я неделя
50/6	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	25-я неделя
51/7	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26-я неделя
52/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26-я неделя
53/9	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	27-я неделя
54/10	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	27-я неделя
55/11	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	28-я неделя
56/12	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	28-я неделя
57/13	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от пле-	29-я неделя

	задания (2 х 2, 3 х 3).	ча в движении в тройках с сопротивлением.	
58/14	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	29-я неделя
59/15	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	30-я неделя
60/16	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	30-я неделя
61/17	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища.	Совершенствование сочетания приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища.	31-я неделя
62/18	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	31-я неделя
Легкая атлетика – 6 часов			
63/1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	32-я неделя
64/2	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	32-я неделя

65/3	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	33-я неделя
66/4	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	33-я неделя
67/5	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	34-я неделя
68/6	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	34-я неделя

Поурочно-тематическое планирование 9 класс

№п/п	Тема урока	Содержание учебной деятельности	Дата
Легкая атлетика – 8 часов			
1/1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1-я неделя
2/2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	Повторение техники низкого старта. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	1-я неделя
3/3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств.	2-я неделя
4/4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	2-я неделя
5/5	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	3-я неделя
6/6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	Выполнение прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Тестирование – бег (1000м).	3-я неделя
7/7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	Выполнение прыжка в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	4-я неделя
8/8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	Выполнение бега (1500м - д.. 2000м-м.). Развитие выносливости.	4-я неделя
Спортивные игры – 12 часов			
9/1	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и	Совершенствовать стойки и передвижения игрока. Развитие координа-ционных и скоростно-силовых способностей. Повторить технику безопасности по	5-я неделя

	передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	волейболу. Играть по упрощенным правилам.	
10/2	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. Развитие координационных способностей.	5-я неделя
11/3	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя.	Повторить комбинации из разученных перемещений, передачи мяча над собой во встречных колоннах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу, прием подачи. Тестирование - наклон вперед стоя.	6-я неделя
12/4	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	6-я неделя
13/5	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Совершенствовать стойки и передвижения игрока, комбинации из разученных перемещений. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	7-я неделя
14/6	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	7-я неделя
15/7	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	8-я неделя
16/8	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	8-я неделя
17/9	Техника отбивания мяча ку-	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после пе-	9-я неделя

	лаком через сетку.	ремещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра.	
18/10	Нападающий удар после передачи.	Совершенствовать нападающий удар после передачи. Провести игру по упрощенным правилам.	9-я неделя
19/11	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Учебная игра.	10-я неделя
20/12	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	10-я неделя
Гимнастика – 12 часов			
21/1	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения..	Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить выполнение команды «Прямо!», повороты направо, налево в движении. Подтягивания в висе.	11-я неделя
22/2	Упражнения на гимнастической скамейке.	Подтягивания в висе .Развитие силовых способностей.	11-я неделя
23/3	Подтягивания в висе.	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	12-я неделя
24/4	Строевые упражнения. Выполнение комбинации	Повторить выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении.	12-я неделя
25/5	. Подтягивание в висе.	Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	13-я неделя
26/6	Эстафеты.	Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	13-я неделя
27/7	Строевые упражнения.	ОРУ в движении.	14-я неделя
28/8	Строевые упражнения.	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	14-я неделя
29/9	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	Кувырок назад, стойка ноги врозь. (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	15-я неделя
30/10	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	Совершенствовать лазание по канату в два-три приема технику выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) Развитие координационных способностей.	15-я неделя

31/11	Комбинации из разученных акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	16-я неделя

32/12	Выполнение на оценку акробатических элементов.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей.	16-я неделя
Лыжная подготовка – 12 часов			
33/1	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км со средней скоростью. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ.	17-я неделя
34/2	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км - с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.	17-я неделя
35/3	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	18-я неделя
36/4	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие скоростной выносливости.	18-я неделя
37/5	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат. Развитие скоростной выносливости.	19-я неделя
38/6	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	19-я неделя

39/7	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	20-я неделя
40/8	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Техника одновременного бесшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода.	20-я неделя

41/9	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	Техника скользящего шага. Техника спусков и подъемов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью, 2 км равномерно. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	21-я неделя
42/10	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	Скользящий шаг в гору. Спуски и подъемы. Торможение и повороты «плугом». Прохождение дистанции 2 км на результат. Игра на лыжах «С горки на горку». Развитие скоростной выносливости.	21-я неделя
43/11	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	22-я неделя
44/12	Совершенствование техники конькового хода.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры на лыжах «Гонки с преследованием». Развитие физических качеств.	22-я неделя
Спортивные игры – 16 часов			
45/1	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Провести тестирование – прыжок в длину с места. Правила игры в баскетбол.	23-я неделя
46/2	Техника броска двумя руками от головы с места.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	23-я неделя
47/3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	24-я неделя
48/4	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Совершенствовать технику броска двумя руками от головы с места, передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	24-я неделя
49/5	Личная защита. Учебная игра.	Разучить систему личной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	25-я неделя

50/6	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	Совершенствование сочетания приемов передвижений и остановок игрока, ведения мяча с сопротивлением на месте.	25-я неделя
51/7	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	Разучить бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26-я неделя
52/8	Передача мяча одной рукой от плеча на месте.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	26-я неделя
53/9	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.	27-я неделя
54/10	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	27-я неделя
55/11	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	28-я неделя
56/12	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	28-я неделя
57/13	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	29-я неделя
58/14	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	29-я неделя
59/15	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивле-	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	30-я неделя

	нием. Игровые задания (4 х 4).		
60/16	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	30-я неделя
Легкая атлетика – 8 часов			
61/1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	31-я неделя
62/2	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	31-я неделя
63/3	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	32-я неделя
64//4	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Повторить технику низкого старта (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	32-я неделя
65/5	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	33-я неделя
66/6	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	33-я неделя
67/7	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	Бег на результат (60м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	34-я неделя

68/8	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	Оценка метания теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. Провести тестирование – бег (1000м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	34-я неделя

Критерии оценивания

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

– необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья обучающихся;

– более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

– наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности обучающихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный).

Наиболее внимательного и деликатного отношения к себе при выставлении оценок требуют дети дигестивного (с избыточной массой) и астеноидного (слабого) типа телосложения. В ряде случаев следует обращать внимание на особенности строения тела, костно-мышечного аппарата, также влияющих на овладение отдельными разделами программы или на выполнение нормативов.

При оценке успеваемости обучающихся не меньшее значение имеет также учёт психических особенностей личности. Детям с заторможенным восприятием и мышлением необходимо больше времени для осмысления заданий учителя, подготовки к ответу, выполнения упражнения. Обучающимся с плохой двигательной памятью труднее воспроизвести требуемые образцы или отдельные детали осваиваемых движений. Эмоциональным, легковозбудимым обучающимся следует создать спокойную, доброжелательную обстановку, в которой они могли бы продемонстрировать свои достижения. Нерешительным, с недостаточ-

но развитыми волевыми качествами обучающимся необходимо дать время для адаптации к условиям повышенной трудности заданий, оказать им более надёжную страховку и помощь и т. д.

При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство обучающегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса обучающихся к физической культуре.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний обучающихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

В число методов оценки техники владения двигательными действиями входят методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

Подобными методами оценивается и владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Обучающиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Тест

– Оценка «5» – верно выполнено все задания.
– Оценка «4» – верно выполнено более 60% заданий.

– Оценка «3» – верно выполнено от 30% до 60% заданий.
– Оценка «2» – верно выполнено менее 30% заданий.