

ПРИНЯТО

На Педагогическом совете
Протокол № __1__ от __31.08.2022__

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313
_____ В.Ю.Морозова
Приказ № __395__ от __31.08.2022__

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для детей с ограниченными возможностями здоровья

(для обучающихся с задержкой психического развития)

основное общее образование(7, 9 классы)

2022-2023 учебный год

Разработал(а)
учитель физической культуры
Королев А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представ-

ляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание 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 всестороннюю физическую подготовку учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе для детей с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с задержкой психического развития) составляет 340 часов (два часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

7 класс

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки; акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнуд ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

9 класс

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полупагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги на-

зад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 класс

К концу обучения в **7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 класс

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы	Название темы	Общее количество часов	
			7 класс	9 класс
1	Базовая часть		62	62
1.1	Раздел 1.Знания о физической культуре	Знания о физической культуре	в процессе уроков	в процессе уроков
1.2	Раздел 2.Способы физкультурной деятельности	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков	в процессе уроков
1.3	Раздел 3.Физическое совершенствование:	Легкая атлетика	17	17
		Кроссовая подготовка	13	13
		Гимнастика	12	12
		Спортивные игры:	18	18
		Баскетбол	9	9
		Волейбол	9	9
2	Вариативная часть		6	6
2.2		Баскетбол	3	3
		Волейбол	3	3
	РЕЗЕРВ		2	2
	Всего часов		68	68

ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС (68 часов)

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов			Вид и форма контроля
			всего	К/р	Практ/р	
Легкая атлетика (9 ч)						
1	1.09	Спринтерский бег. Высокий старт. Стартовый разгон.	1		0	Работа на уроке
2	7.09	Высокий старт. Бег по дистанции	1		0	Работа на уроке
3	8.09	Спринтерский бег. Финиширование	1		0	Работа на уроке
4	14.09	Бег на результат	1		1	М.: «5»-9,5 с.; «4»-9,8 с.; «3»-10,2 с.; Д.: «5»-9,8 с.; «4»-10,4 с.; «3»-10,9 с.
5	15.09	Прыжок в длину. Подбор разбега, отталкивание. Метание в цель.	1		0	Работа на уроке
6	21.09	Прыжок в длину. Приземление. Метание в цель.	1		0	Работа на уроке
7	22.09	Прыжок в длину на результат.	1		1	М.«5»-360 см; «4»-340 см; «3»-320 см,Д «5»-340 см; «4»-320 см; «3»-300 см
8	28.09	Бег на средние дистанции	1		0	Работа на уроке
9	29.09	Бег 1,5 км на результат	1		1	Без учета времени
Кроссовая подготовка (6ч)						
10	5.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий .	1		0	Работа на уроке
11	6.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий .	1		0	Работа на уроке
12	12.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий . Игра «Лапта».	1		0	Работа на уроке
13	13.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий .	1		0	Работа на уроке
14	19.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий .	1		0	Работа на уроке
15	20.10	Бег 2 км на результат.	1		1	Без учета времени
Гимнастика (12 ч)						
16	26.10	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Висы.	1		0	Работа на уроке
17	27.10	Строевые упражнения. Подъем переворотом в упор. Висы.	1		0	Работа на уроке
18	9.11	Выполнение висов на результат	1		1	Оценка техники выполнения висов. Подтягивания. М.: 8-6-3 р.; Д.:19-15-8р.
19	10.11	Опорный прыжок способом «согнув ноги».	1		0	Работа на уроке
20	16.11	Опорный прыжок способом «согнув ноги».	1		0	Работа на уроке

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов			Вид и форма контроля
			всего	К/р	Практ/р	
21	17.11	Опорный прыжок способом «ноги врозь»	1		0	Работа на уроке
22	23.11	Опорный прыжок на оценку	1		1	Оценка техники выполнения опорного прыжка
23	24.11	Акробатика. Комбинация из кувырков и стойки на лопатках.	1		0	Работа на уроке
24	30.11	Кувырки вперёд. Лазанье по канату в два приёма.	1		0	Работа на уроке
25	1.12	Кувырки вперёд. Лазанье по канату в три приёма.	1		0	Работа на уроке
26	7.12	Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя.	1		0	Работа на уроке
27	8.12	Кувырки вперед, назад. Лазание по канату в три приема.	1		0	Работа на уроке
Спортивные игры (20ч)						
28	14.12	Волейбол. Стойки и передвижения игрока	1		0	Работа на уроке
29	15.12	Передача мяча сверху Нижняя прямая подача	1		0	Работа на уроке
30	21.12	Передача мяча сверху. Нижняя прямая подача	1		0	Работа на уроке
31	22.12	Передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1		0	Работа на уроке
32	11.01	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу. Передача мяча сверху.	1		0	Работа на уроке
33	12.01	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку	1		1	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху
34	18.01	Передачи мяча в тройках после перемещения	1		0	Работа на уроке текущий
35	19.01	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1		1	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения
36	25.01	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). игра по упрощенным правилам	1		0	Работа на уроке
37	26.01	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар). Игра по упрощенным правилам	1		0	Работа на уроке
38	1.02	Баскетбол. Стойки и передвижения игрока	1		0	Работа на уроке
39	2.02	Ведение мяча в средней стойке на месте и в движении.	1		0	Работа на уроке

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов			Вид и форма контроля
			всего	К/р	Практ/р	
40	8.02	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. передачи мяча с отскоком на месте	1		0	Работа на уроке
41	9.02	Передача мяча различным способом в движении .	1		0	Работа на уроке
42	15.02	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1		1	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места
43	16.02	Бросок мяча одной рукой. Игра в баскетбол.	1		0	Работа на уроке
44	22.02	Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока	1		0	Работа на уроке
45	1.03	Штрафной бросок. Игровые задания (2Х2, 3Х3).,Игра в баскетбол.	1		0	Работа на уроке
46	2.03	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2Х2, 3Х2)	1		0	Работа на уроке
47	9.03	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		0	Работа на уроке
Кроссовая подготовка (7ч)						
48	15.03	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		0	Работа на уроке
49	16.03	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		0	Работа на уроке
50	22.03	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		0	Работа на уроке
51	23.03	Равномерный бег по пересеченной местности	1		0	Работа на уроке
52	5.04	Равномерный бег по пересеченной местности.	1		0	Работа на уроке
53	6.04	Равномерный бег. Преодоление препятствий.	1		0	Работа на уроке
54	12.04	Бег на 2км.	1		1	Без учета времени
Легкая атлетика (8ч)						
55	13.04	Спринтерский бег. Высокий старт.	1		0	Работа на уроке
56	19.04	Бег по дистанции. Челночный бег.	1		0	Работа на уроке
57	20.04	Бег по дистанции. Челночный бег.	1		0	Работа на уроке
58	26.04	Спринтерский бег. Челночный бег.	1		0	Работа на уроке
59	27.04	Спринтерский бег. Бег на результат	1		1	М.: «5»-9,5 с.; «4»-9,8 с.; «3»-10,2 с.;Д.: «5»-9,8 с.; «4»-10,4 с.; «3»-10,9 с.
60	3.05	Прыжок в высоту. Подбор разбега и отталкивание.	1		0	Работа на уроке
61	4.05	Прыжок в высоту. Переход через	1		0	Работа на уроке

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов			Вид и форма контроля
			всего	К/р	Практ/р	
		планку. Метание мяча с 3-5 шагов на дальность				
62	10.05	Метание мяча(150г) на дальность с 3-5 шагов	1		1	Оценка метания мяча на дальность М: 40-35-31,Д: 35-30-28
Спортивные игры (4ч)						
63	11.05	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		0	Работа на уроке
64	17.05	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1		0	Работа на уроке
65	18.05	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1		0	Работа на уроке
66	24.05	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1		0	Работа на уроке
67	25.05	Повторение.	1		0	Работа на уроке
68	31.05	Повторение.	1		0	Работа на уроке
		Итого	68		13	

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов			Вид и форма контроля
			всего	К/р	Практ/р	
Легкая атлетика (9 ч)						
1.	1.09	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		0	Работа на уроке
2.	7.09	Низкий старт (до30 м). Бег по дистанции (70-80 м).	1		0	Работа на уроке
3	8.09	Эстафетный бег. Финиширование	1		0	Работа на уроке
4	14.09	Эстафетный бег. Финиширование	1		1	М.: «5»- 8,6 е.; «4» - 8,9 е.; «3» - 9,1 е.; д.: «5» - 9,1 е.; «4»- 9,3 е.; «3» - 9,7 с.
5	15.09	Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч)	1		0	Работа на уроке
6	21.09	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега	1		0	Работа на уроке
7	22.09	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с разбега	1		1	М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча
8	28.09	Бег на средние дистанции (2ч)	1		0	Работа на уроке
9	29.09	Бег (2000 м-м. и 1500м - д.).	1		1	М.: 8,30-9,00- 9,20 мин; д.: 7,30-8,30- 9,00 мин
Кроссовая подготовка (7 ч)						
10	5.10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1		0	Работа на уроке
11	6.10	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения.	1		0	Работа на уроке
12	12.10	Бег в равномерном темпе (15 мин).	1		0	Работа на уроке
13	13.10	Бег в равномерном темпе (18 мин).	1		0	Работа на уроке
14	19.10	Бег в равномерном темпе (18 мин).	1		0	Работа на уроке
15	20.10	Бег в равномерном темпе (20мин).	1		0	Работа на уроке
16	26.10	Бег на результат (3000 м - м. , 2000 м - д.).	1		1	М.: 16,00-17,00- 18,00 мин; д.: 10,30-11,30- 12,30 мин
Гимнастика (12 ч)						
17	27.10	Висы. Строевые упражнения	1		0	Работа на уроке
18	9.11	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	1		0	Работа на уроке
19	10.11	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	1		0	Работа на уроке
20	16.11	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.	1		0	Работа на уроке
21	17.11	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе	1		1	Оценка тех-ки выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М.: «5»-10р.; «4» - 8 р.; «3» - 6 р.; д.: «5» - 16 р.; «4» -12 р.; «3» - 8 р.
22	23.11	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		0	Работа на уроке

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов			Вид и форма контроля
			всего	К/р	Практ/р	
23	24.11	Опорный прыжок. Строевые упражнения	1		0	Работа на уроке
24	30.11	Перестроение из колонны в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1		1	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м — 12 с (м.)
24	1.12	Акробатика. Стойки и кувырки.	1		0	Работа на уроке
26	7.12	Из упора присев стойка на руках и голове	1		0	Работа на уроке
27	8.12	Длинный кувырок с трех шагов разбега	1		0	Работа на уроке
28	14.12	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушагах (д.).	1		1	Оценка техники выполнения акробатических элементов
Спортивные игры (20 ч)						
29	15.12	Волейбол. Стойки и передвижения игрока	1		0	Работа на уроке
30	21.12	Стойки и передвижения игрока	1		0	Работа на уроке
31	22.12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1		0	Работа на уроке
32	11.01	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1		0	Работа на уроке
33	12.01	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1		0	Работа на уроке
34	18.01	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку	1		0	Работа на уроке
35	19.01	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками	1		0	Работа на уроке
36	25.01	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1		0	Работа на уроке
37	26.01	Комбинации из передвижений игрока.	1		0	Работа на уроке
38	1.02	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра	1		0	Работа на уроке
39	2.02	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок	1		0	Работа на уроке
40	8.02	Сочетание приемов передвижений и остановок	1		0	Работа на уроке

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов			Вид и форма контроля
			всего	К/р	Практ/р	
41	9.02	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1		0	Работа на уроке
42	15.02	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра	1		0	Работа на уроке
43	16.02	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	1		0	Работа на уроке
44	22.02	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		0	Работа на уроке
45	1.03	Штрафной бросок. Учебная игра	1		0	Работа на уроке
46	2.03	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите	1		0	Работа на уроке
47	9.03	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		0	Работа на уроке
48	15.03	Учебная игра. Правила баскетбола.	1		0	Работа на уроке
Кроссовая подготовка (6 ч)						
49	16.03	Бег по пересеченной местности	1		0	Работа на уроке
50	22.03	Бег в равномерном темпе (15 мин).	1		0	Работа на уроке
51	23.03	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору.	1		0	Работа на уроке
52	5.04	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору.	1		0	Работа на уроке
53	6.04	Развитие выносливости	1		0	Работа на уроке
54	12.04	Бег на результат (3000 м - м. и 2000 м - д.).	1		1	М.: 16,00-17,00- 18,00 мин; д.: 10,30-11,30- 12,30 мин
Легкая атлетика (8 ч)						
55	13.04	Бег на средние дистанции	1		0	Работа на уроке
56	19.04	Бег (2000 м - м. и 1500 м - д.). ОРУ.	1		1	М.: 8,30-9,00- 9,20 мин; д.: 7,30-8,30- 9,00 мин
57	20.04	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		0	Работа на уроке
58	26.04	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70-80 м).	1		0	Работа на уроке
59	27.04	Бег на результат (60 м).	1		1	М.: «5»-8,6 е.; «4»-8,9 е.; «3» — 9,1 е.; д.: «5» - 9,1 е.; «4» - 9,3 е.; «3» - 9,7 с.
60	3.05	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3ч)	1		0	Работа на уроке
61	4.05	Прыжок в высоту	1		0	Работа на уроке
62	10.05	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		0	Работа на уроке
Спортивные игры (4 часа)						
63	11.05	ОРУ Игры баскетбол (мал.), волейбол(дев.)	1		0	Работа на уроке
64	17.05	ОРУ Игры баскетбол (мал.), волейбол(дев.)	1		0	Работа на уроке

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов			Вид и форма контроля
			всего	К/р	Практ/р	
65	18.05	ОРУ Игры баскетбол (мал.), волейбол(дев.)	1		0	Работа на уроке
66	24.05	ОРУ Игры баскетбол (мал.), волейбол(дев.)	1		0	Работа на уроке
67	25.05	Повторение	1		0	Работа на уроке
68	31.05	Повторение	1		0	Работа на уроке
Всего часов:			68		10	

Домашнее задание для учащихся 5-11 классов

Комплекс №1 для развития быстроты и выносливости:

1. Бег на 15 м с низкого или высокого старта (2-3 раза повторений, интервал отдыха м/у повторениями 25-30 сек.).
2. Бег на месте с высоким подниманием бедра 15 сек.(2-3 раза повторений, интервал отдыха м/у повторениями 25-30 сек.).
3. Прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди 10-12 раз, 2-3 раза повторений.
4. Многоскоки на обеих или одной ноге с преодолением препятствий (мячи, скамейки, установленные на небольшой высоте) 10-12раз.
5. Быстрые приседания и вставания (по 6-8раз,пауза 2-3с. и еще 2-3раза).
6. Из упора присев, выпрыгивание вверх в положение прогнувшись(2-3 раза повторений, 8-10раз).
7. Из упора присев на одной ноге, другая-вперед("пистолет") 8-10раз.Быстро подняться или выпрыгнуть вверх.
8. В упоре о стол(скамейку) сгибание и разгибание рук с подниманием одной из ног(по 10-12раз в среднем темпе и с ускорением).
9. Лежа в упоре, сгибать и разгибать руки(2-3 раза повторений, по 12-15раз).
10. Так же отжиматься, но с подниманием одной из ног(по 10-12раз)
11. Подвижные и спортивные игры с мячом.

Комплекс №2 для развития гибкости и силы

1. Пружинистые наклоны вперед (сидя и стоя) 10-12раз,2-3повтор.;
2. Наклоны назад до касания руками пяток 10-12раз, 2-3повтор.;
3. Пружинистые покачивания-приседания в полу-шпагате 10-12раз, 2-3повтор.
4. Прогибания из положения стоя спиной к гимнастической стенке 10-12раз,2-3повтор.
5. Поднимание ног и опускание их за голову(лежа на спине) 10-12раз,2-3повтор.
6. Упражнение «мостик» из положения, лежа на спине и при помощи наклона назад. Раскачивания вперед и назад в положении «мостик» 10-12раз,
7. Поднимание ног лежа на спине вертикально, руки на поясе. Разведение и скрещивание ног 10-12раз,2-3повтор.;
8. Наклоны сидя-попеременно к правой и левой ноге 10-12раз,2-3повтор.
9. Висы на перекладине: на двух руках, на одной руке(левой,правой),на согнутых руках.
10. Подтягивание на перекладине в висе 6-8раз,2-3повтор.,
11. И.п.-упор лежа (на коленях, на бедрах).Сгибание и разгибание рук.10-12раз,2-3повтор.
12. И.п.-упор лежа .Сгибание и разгибание рук.10-12раз,2-3повтор.
13. И.п.-упор на спинках стула или параллельных брусьях, ноги в упоре впереди(сзади).Сгибание и выпрямление рук 10-12раз,2-3повтор.
14. Подтягивание на перекладине в висе лежа 10-12раз,2-3повтор.
15. И.п.-лежа на животе. Поочередное и одновременное поднимание и опускание ног и туловища 8-10раз,2-3повтор.

Комплекс №3для развития выносливости и силы

1. Король королей - Бег.
Бег является одно из самых эффективных упражнений для развития выносливости организма. Бегая ежедневно по 20 минут, в скором времени вы почувствуете, что ваша сердечнососудистая система стала на много выносливее.
2. Прыгнул - встал -упал -отжался(4-8 раз повторений).
Это так называемые "звездные прыжки"
Последовательность: исходное положение, стоя на полу.
Начало: прыгнуть, вверх подняв руки, приземлившись на ноги принять упор, лежа, далее прикоснуться животом пол и вытянуть руки вперед, следом подтянуть руки обратно, отжаться и вернуться в исходное положение.
3. Комплекс упражнений, из которого получается одно. В него входят: бой с тенью+отжимания.
Программа следующая:
3 удара кулаком, 3 отжимания - 10 сетов без отдыха
5 ударов кулаком, 5 отжиманий - 5 сетов без отдыха
10 удара кулаком, 10 отжиманий - 5 сетов без отдыха
4. И. п.: вис на перекладине , согнув руки(3-4 раза повторений).
5. И. п.: вис на перекладине. Выполнение: удержание прямых ног под углом 90 градусов.
6. Подтягивания. Тело вытянуто в струну, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох – при движении вверх. (3-5 раза повторений, по 3-15раз).
7. Отжимания. Ноги вместе, спину держим ровно (никаких пригибаний). Вниз – вдох, вверх – выдох (2-3 раза повторений, по 12-15раз).
8. Качание пресса. Из положения, лёжа на спине, сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком разгибании, выдох, соответственно, при подъеме тела(2-3 раза повторений, по 12-15раз).

9. Прыжки со сменой ног. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны Попеременно меняем ноги(2-3 раза повторений, по 12-15раз).
10. Прыжки на скакалке 5Х30раз.

Комплекс №4 для развития ловкости

1. Прыжки на скакалке, в день по 100раз.
2. Сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты. Руки можно развести в стороны. Голова поворачивается то влево, то вправо. Взгляд не фиксируется и не помогает сохранять равновесие. При развитии навыка полезно закрывать глаза.
3. Стоя на одной ноге, подпрыгнуть, и приземлится на другую ногу. Следующее подпрыгивание – приземление в исходную позицию. Выполняется в течение двух минут.
4. Быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться. Фиксируется время. 5-6раз.
5. Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину) 3подхода, 8-10раз.
6. Выпрыгивание вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение) 3подхода, 6-8раз
7. «Лягушка» (Прыжки в глубоком приседе вперед)) 3подхода, 6-8раз
8. Упражнения на мышцы брюшного пресса, (И. п. лежа на спине, руки в замке за головой, локти разведены, одновременно поднимаем корпус и подтягиваем ноги согнутые в коленях к груди). 3подхода, 8-10раз
9. Кувырки вперед и назад из упора присев, 5-6раз
10. Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
11. Стойка на руках.
12. Ходьба на руках.
13. Мяч подбросить вверх, хлопок впереди, поймать мяч
14. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, поймать мяч.
15. Мяч подбросить вверх, хлопок за спиной, перед грудью, поймать мяч
16. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек
17. Метание малого мяча в цель со стойки на коленях, стоя, из положения сидя.