

**муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Школа № 149 имени Героя Российской Федерации А.И.
Баранова» городского округа Самара**

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1 от
«29» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО:
«29» августа 2022 г.
Зам. директора по НМР
_____/Петрова Г.С./

УТВЕРЖДАЮ:
Директор _____/Усманова С.И./
Приказ № 440
от « 30 » августа 2022г.
М.П.

ПРИНЯТО
на педсовете:
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2022 г.

**АДАптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(вариант 7.1.)**

Классы: 5-9

**Составитель:
Егорова Ж.Б.**

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5-9 классов, с ограниченными возможностями здоровья, составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- 1) «Федерального государственного стандарта основного общего образования» (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» в редакции Приказа Министерства образования и науки России от 29.12.2014 № 1644);
- 2) Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 8 г.о. Самара.
- 3) Физкультура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и А.А.Зданевича, автор-составитель А.Н.Каинов, Г.И.Курьянов. Издательство Волгоград :Учитель.
- 4) Учебник: Авторы: М.А.Виленский ,И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов «Физическая культура» Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки.

Реализация данной программы направлена на формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью.

Главными целями данной программы школьного физического образования являются:

-воспитание, социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного, компетентного гражданина России.

Для достижения этих целей в курсе физической культуры на уровне основного общего образования решаются следующие **задачи**:

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
2. Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
3. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
5. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
6. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
8. Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
9. Преодоление дефицитности психомоторной сферы.

Посредством адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к полезным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием. Таким образом, уроки адаптивной физической культуры в школе имеют исключительно важное значение.

Коррекционная работа недостатков физического развития и двигательных способностей, представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью проведения занятий по физическому развитию является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Характеристика обучающего с ОВЗ (ЗПР).

Данные обследований педагогов, психолога, контрольно измерительных результатов по предмету показывают, что у обучающихся с ОВЗ:

- учебная мотивация и познавательная активность на среднем уровне;
- кругозор представлений об окружающих предметах и явлениях ниже возрастной нормы;
- внимание характеризуется неустойчивостью, частой отвлекаемостью;
- несформированность функций произвольной регуляции, память ограничена в объеме и непрочна, мышление наглядно – действенное, наглядно - образное в стадии формирования.

Имеются речевые и языковые нарушения:

- низкая сформированность коммуникативной стороны речи,
- недостаточная сформированность зрительного и зрительно-пространственного восприятия;
- недостаточная сформированность зрительной памяти;
- несформированность механизмов организации деятельности (регуляции и контроля деятельности);
- выраженное функциональное напряжение, утомление;
- недостаточная сформированность координации движений и зрительно-моторных координаций.

Исходя из особенностей обучающихся, их психофизического развития, индивидуальных возможностей составлена рабочая программа по «Физической культуре», целью которой является:

- использовать приёмы активизации работы обучающихся, такие как свободный выбор количества и сложности выполнения заданий и т.д.;
- обеспечить возможность последовательного продвижения от лёгкого к трудному с помощью разноуровневых, самостоятельных заданий;
- дать возможность обучающимся достигать более высоких целей обучения, помогая раскрыть потенциальные возможности ребёнка с помощью заданий на смекалку, сообразительность, заданий, требующих творческого мышления;
- сравнивать успехи с прошлыми достижениями, а не ученика с учеником;
- создавать необходимый психологический микроклимат на уроках, т.е. доброжелательное отношение к детям, положительные эмоции, состояние успеха.

Особенностью преподавания физического развития для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Конкретными учебными и **коррекционно-воспитательными задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

На изучение курса физической культуры в МБОУ Школе №149 г.о. Самара отводится 510 часов: по 102 ч (3 ч в неделю) в параллелях с 5 по 9 классы.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по баскетболу, футболу, волейболу с более углублённым изучением рабочего материала.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

По завершении курса физической культуры на этапе основного общего образования выпускники основной школы должны овладеть следующими результатами:

Личностные результаты.

У обучающегося будут сформированы:

- *знание и понимание* истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; ценности здорового и безопасного образа жизни; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения правил поведения при занятиях физической культурой и спортом, в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; способов наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- *чувство гордости* за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- *признание* ценности собственного здоровья и здоровья окружающих людей; необходимости самовыражения, самореализации, социального признания;
- *осознание* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; готовности решать моральные проблемы на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- *проявление* ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию; самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- *умение* устанавливать связи между целью изучения физической культурой и тем, для чего это нужно; строить жизненные и профессиональные планы с учетом успешности изучения данного направления и собственных приоритетов.

В области физической культуры:

- *знание и понимание* способов организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; способов

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

Метапредметные результаты.

Обучающиеся научатся:

- *самостоятельно определять* цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-*формулировать* выводы и умозаключения из наблюдений на основе самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления выбора в учебной и познавательной деятельности;

-*определять* цели и задачи учебной и исследовательской деятельности, путей их достижения;

В области физической культуры:

-*использовать* умения выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-*раскрывать* способы наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

5 класс.

1.Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, вычислять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского Движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

3.Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

6 класс.

1.Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

3.Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7 класс.

1.Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных

действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- обеспечивать их оздоровительную направленность.

3. Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 класс

1. Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- осмысливать понятие о физическом развитии, объяснять влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности;
- определять значение режима дня, и его основное содержание и правила планирования, закалывать организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма;
- знать знаменитых отечественных победителей олимпиады;
- характеризовать основные приемы восстановительного массажа, технику выполнения простейших приемов массажа.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- руководствоваться требованиями безопасности при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий;
- использовать простейшие приемы оказания первой помощи во время занятий физической культурой и спортом;

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками;
- делать простейший анализ и давать оценку техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом.

3. Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять организующие команды и приемы;
- описывать технику акробатических упражнений;
- описывать технику опорных прыжков;
- описывать технику упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;
- демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой со сверстниками, осуществлять судейство соревнований.

9 класс

1. Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- обосновывать физическую подготовку и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;
- раскрывать основы обучения технике движений и ее основные показатели. Знать основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовывать и проводить пешие туристские походы; знать требования к технике безопасности и бережное отношение к природе;
- раскрывать основы обучения технике движений и ее основные показатели; основным правилам обучения новым движениям, профилактике появления ошибок и способам их устранения;
- раскрывать понятие: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, руководствоваться правилами коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления;
- раскрывать понятие: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, руководствоваться правилами коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления;
- определять значение режима дня, его основное содержание и правила планирования;
- характеризовать основные приемы восстановительного массажа; выполнять технику простейших приемов массажа.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- руководствоваться требованиями безопасности и использовать гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий;

- оказывать первую помощь во время занятий физической культурой и спортом;

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять (совместно с учителем) план занятий спортивной подготовки с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки;
- анализировать технику осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом;
- измерять функциональные резервы организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья;
- проводить простейшие функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки;
- организовать досуг средствами физической культуры, давать характеристику занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками;
- составлять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбирать в соответствии с медицинскими показаниями.

3. Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять организующие команды и приемы;
- описывать технику акробатических упражнений;
- описывать технику опорных прыжков;
- выполнять гимнастические упражнения прикладного характера;
- демонстрировать вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений, бросков набивного мяча, метаний малого мяча;
- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий в спортивных играх.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие физических способностей;
- организовывать совместные занятия баскетболом, волейболом, лёгкой атлетикой со сверстниками, осуществлять судейство игр и соревнований.

Содержание.

5 класс.

1. Знания о физической культуре (в ходе занятий).

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значения для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в ходе занятий).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий

оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.

Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки.

Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики.

Беговые упражнения:

Овладение техникой спринтерского бега:

Высокий старт от 10 до 15 м.

Бег с ускорением от 30 до 40 м.

Скоростной бег до 40 м.

Бег на результат 60 м.

Овладение техникой длительного бега:

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Прыжковые упражнения:

прыжок в длину с места;

прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».

Метание малого мяча:

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры. Баскетбол.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.

Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини-волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика.

История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений.

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися, поднимание прямых ног в вися.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лёжа.

Освоение опорных прыжков.

Вскок в упор присев;

соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см)

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.

Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

6 класс.

1.Знания о физической культуре (в ходе занятий).

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.

Основные правила развития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физической подготовкой в режиме дня и недели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в ходе занятий).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Занятия общей физической подготовкой: задачи, содержание, самонаблюдение за физическим состоянием.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка).

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока).

Упражнения для коррекции фигуры.

Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики.

Беговые упражнения:

Овладение техникой спринтерского бега:

Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м.

Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Прыжковые упражнения.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с места.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 5-6 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1 м) с расстояния 8-10 м.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 15 мин.

Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Бег на 1200 м круговая тренировка.

Равномерный бег 10-20 мин.

Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры. Баскетбол.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности. Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощенным правилам мини- волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (6:0) без изменений позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика.

История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика.

Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом.

Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лёжа; вис присев.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см)

Освоение акробатических упражнений.

Два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле.

Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (в процессе уроков)

Техника лазанье спиной по гимнастической стенке. Техника лазанье по гимнастической стенке по диагонали. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

7 класс.

1.Знания о физической культуре (в ходе занятий).

История физической культуры.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

Физическая культура (основные понятия)

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в ходе занятий).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Самонаблюдение и самоконтроль.

3.Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции фигуры.

Упражнения для профилактики нарушений зрения, осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

История лёгкой атлетики.

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Беговые упражнения:

Овладение техникой спринтерского бега.

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

Скоростной бег до 60 м.

Совершенствование - бег на результат 60м

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с места.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Процесс совершенствования прыжков в высоту

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность отскока от стены с места с шага, с двух шагов, с трёх шагов.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Развитие выносливости.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 1500м круговая тренировка. Равномерный бег

10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры. Баскетбол.

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге) и с пассивным сопротивлением защитника.

Освоение техники ведения мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. *Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке.*

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).

Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Совершенствование уже освоенного материала.

Волейбол.

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. *Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).*

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам мини-волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 м через сетку.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения

Позиционное нападение с изменением позиций игроков

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика.

История гимнастики.

Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика.

Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.

Техника выполнения физических упражнений

Освоение строевых упражнений.

Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Пошага!», «Полный шаг!».

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

С набивным и большим мячом, с гантелями (1- 3кг), девочки- с обручами, большим мячом, палками. *Сочетание различных положений рук, ног, туловища.*

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: *подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.*

Девочки: *махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на н\ж.*

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: *прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см)*

Девочки: *прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см)*

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: *кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.*

Девочки: *кувырок назад в полушпагат.*

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие координационных способностей.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Полосы препятствий естественного и искусственного характера.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности.

5-7 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Коррекционно-развивающие упражнения

Упражнения на дыхание.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

Упражнения на развитие точности и координации движений.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Общефизическая подготовка.

8 класс.

1.Знания о физической культуре (в ходе занятий).

История физической культуры

Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Физическая культура (основные понятия) Спортивная подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическая культура человека. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. *Восстановительный массаж его роль и значение в укреплении здоровья человека.*

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в ходе занятий).

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Планирование занятий физической культурой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

3.Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м.

Скоростной бег до 70 м.

Совершенствование бег на результат 60-100 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с места.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1на 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши – до 16м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Развитие выносливости.

Совершенствование техники длительного бега.

Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты. Бег на 2000м круговая тренировка.

Равномерный бег 10-20 мин. Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Лёгкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Спортивные игры: Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча.

Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Совершенствование уже освоенного.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3).

Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование в освоенных элементах игры.

Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика.

Освоение строевых упражнений.

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3- 5кг), тренажёрами, эспандерами, девочки — с обручами, большим мячом, палками, тренажёрами

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь.

Девочки: из упора на н/ж опускание вперёд в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.

Освоение опорных прыжков.

Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90⁰ (конь в ширину, высота 110

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках.

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад.

Развитие координационных способностей.

Упражнения на гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом коне и козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Подтягивание.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

9 класс.

1.Знания о физической культуре (в ходе занятий).

История физической культуры

Туристические походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока).

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3.Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. *Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.*

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Овладение техникой спринтерского бега.

Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Совершенствование бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с места.

Овладение техникой прыжка в высоту.

Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1) с расстояния юн.- до 18 м. дев. –до12-14 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд вверх.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости.

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин. Бег на 2000 м 1500м.

Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка. Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности.

Минутный бег, эстафеты. Эстафетный бег.

Спортивные игры. Баскетбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорения).

Освоение ловли и передачи мяча.

Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, в тройках, в квадрате, в круге).

Освоение техники ведения мяча.

Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. С пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча.

Броски одной и двумя руками с места в движении (после ведения, после ловли) в прыжке. То же с пассивным противодействием.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.

Совершенствование в освоенных упражнениях.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Освоение тактики игры.

Дальнейшее закрепление тактики игры.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3, 4:4,5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2).Взаимодействие двух, трёх игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Совершенствование уже освоенного материала.

Волейбол.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Освоение техники приёма и передач мяча.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Игра по упрощенным правилам волейбола

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.

Развитие координационных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи мяча.

Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Овладение организаторскими способностями.

Гимнастика

Освоение строевых упражнений.

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

С набивным и большим мячом, с гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Девочки: из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами в верхнюю переворот в упор на нижнюю жердь.

Освоение опорных прыжков

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки ;равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.

Развитие координационных способностей

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости, ловкости.

8-9 классы. Упражнения общеразвивающей направленности (в содержании соответствующих разделов программы в процессе уроков).

Коррекционно-развивающие упражнения

Упражнения на дыхание.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.

Упражнения на развитие точности и координации движений.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Общефизическая подготовка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС (102 ч, 3 ч в неделю)

№	Название темы	Количество часов
1	<u>Легкая атлетика</u>	<u>21</u>
	1.Спринтерский бег.	10
	2.Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту.	7
	3.Бег на средние дистанции.	4
2	Кроссовая подготовка	18
3	<u>Спортивные игры</u>	<u>45</u>
	1.Волейбол.	18
	2.Баскетбол.	27
4	<u>Гимнастика</u>	<u>18</u>
	1.Висы. Строевые упражнения.	6
	2.Опорный прыжок. Строевые упражнения.	6
	3.Акробатика.	6
	итого	102часа

6 КЛАСС (102 ч, 3 ч в неделю)

№	Название темы	Количество часов
1	<u>Легкая атлетика</u>	<u>21</u>
	1.Спринтерский бег.	10
	2.Прыжок в длину. Метание малого мяча. Прыжок в высоту	7
	3.Бег на средние дистанции.	4
2	Кроссовая подготовка	18
3	<u>Спортивные игры</u>	<u>45</u>
	Волейбол.	18
	Баскетбол.	27
4	<u>Гимнастика</u>	<u>18</u>
	1.Висы. Строевые упражнения.	6
	2.Опорный прыжок. Строевые упражнения.	6
	3.Акробатика.	6
	итого	102часа

7 КЛАСС (102 ч, 3 ч в неделю)

№	Название темы	Количество часов
1	<u>Легкая атлетика</u>	<u>21</u>
	1.Спринтерский бег.	10
	2.Прыжок в длину.	2
	3.Метание малого мяча.	2
	4.Прыжок в высоту	5
	5.Бег на средние дистанции.	2
2	Кроссовая подготовка	18
3	<u>Спортивные игры</u>	<u>45</u>
	Волейбол.	18
	Баскетбол.	27

4	<u>Гимнастика</u> 1.Висы. Строевые упражнения. 2.Опорный прыжок. Строевые упражнения. 3.Акробатика.	<u>18</u> 6 6 6
	итого	102часа

8 КЛАСС (102 ч, 3 ч в неделю)

№	Название темы	Количество часов
1	<u>Легкая атлетика</u>	<u>21</u>
	1.Спринтерский бег.	9
	2.Прыжок в длину.	2
	3.Прыжок в высоту	3
	4.Метание малого мяча	5
	5.Бег на средние дистанции	2
2	Кроссовая подготовка	18
3	<u>Спортивные игры</u>	<u>42</u>
	Волейбол.	21
	Баскетбол.	21
4	<u>Гимнастика</u>	<u>21</u>
	1.Висы и упоры.	11
	2.Акробатика.	6
	3.Опорный прыжок	4
	итого	102часа

9 КЛАСС (102 ч, 3 ч в неделю)

№	Название темы	Количество часов
1	<u>Легкая атлетика</u>	<u>21</u>
	1.Спринтерский бег.	9
	2.Прыжок в длину.	2
	3.Прыжок в высоту.	3
	4.Метание малого мяча	5
	5.Бег на средние дистанции.	2
2	Кроссовая подготовка	18
3	<u>Спортивные игры</u>	<u>45</u>
	Волейбол.	18
	Баскетбол.	27
4	<u>Гимнастика</u>	<u>18</u>
	1.Акробатика	6
	2.Опорный прыжок	3
	3.Лазание по гимнастической стенке	5
	4.Висы и упоры	4
	итого	102часа

