

Приложение 25
к АООП ООО МАОУ СОШ № 10
утверждено приказом
по МАОУ СОШ № 10
от 31.08.2018 г. №182-Д

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(предметная область «Физическая культура и
Основы безопасности жизнедеятельности»)
для обучающихся с ЗПР**

Раздел 1.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Требования к личностным и метапредметным результатам в соответствии с ФГОС ООО	Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»
<p>Личностные результаты</p> <p>Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</p> <p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и</p>	<p>Личностные результаты</p> <p>В рамках когнитивного компонента будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none">• ориентация в системе моральных норм и ценностей и их иерархизация, понимание конвенционального характера морали;• знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях. <p>В рамках <i>ценностного и эмоционального компонентов</i> будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none">• гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;• уважение к истории, культурным и историческим памятникам;• уважение к другим народам России и мира и принятие их, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;• уважение к личности и её достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;• уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;• потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании; <p>позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.</p> <p>В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none">• готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (дежурство в школе и классе, участие в детских и молодёжных общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях);• готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей

профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом

ученика;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;
- умение строить жизненные планы с учётом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий;
- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;

- готовность к выбору профильного образования.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;*
- *готовности к самообразованию и самовоспитанию;*
- *адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим*

требованиям;

- *эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

Выпускник получит возможность научиться:

- *самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*
- *построению жизненных планов во временной перспективе;*
- *при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;*
- *выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;*
- *основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;*
- *осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*
- *адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого*

региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически

расхода ресурсов на решение задачи;

- *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;*
- *основам саморегуляции эмоциональных состояний;*
- *прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

Метапредметные результаты Коммуникативные универсальные учебные

действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи; Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве;

- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*
- *брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*
- *оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;*
- *осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра;*
- *в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*
- *следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*
- *устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;*
- *в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Смысловое чтение;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования.

Выпускник получит возможность научиться:

- *ставить проблему, аргументировать ее актуальность;*
- *самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;*
- *выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;*
- *организовывать исследование с целью проверки гипотез;*
- *делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.*

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности

Выпускник научится:

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приемы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- распознавать и ставить

индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции), развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты.

1) понимание роли и значения физической культуры в

вопросы, ответы на которые могут быть получены путем научного исследования, отбирать адекватные методы исследования, формулировать вытекающие из исследования выводы;

- использовать такие математические методы и приемы, как абстракция и идеализация, доказательство, доказательство от противного, доказательство по аналогии, опровержение, контрпример, индуктивные и дедуктивные рассуждения, построение и исполнение алгоритма;
- использовать такие естественнонаучные методы и приемы, как наблюдение, постановка проблемы, выдвижение «хорошей гипотезы», эксперимент, моделирование, использование математических моделей, теоретическое обоснование, установление границ применимости модели/теории;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук: постановка проблемы, опросы, описание, сравнительное историческое описание, объяснение, использование статистических данных, интерпретация фактов;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
- отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания.

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;
- использовать догадку, озарение, интуицию;
- использовать такие математические методы и приемы, как перебор логических возможностей, математическое моделирование;
- использовать такие естественнонаучные методы и приемы, как абстрагирование от привходящих факторов, проверка на совместимость с другими известными фактами;
- использовать некоторые методы получения знаний, характерные для социальных и исторических наук:

формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения

анкетирование, моделирование, поиск исторических образцов;

- *использовать некоторые приемы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;*
- *целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;*
- *осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.*

Предметные результаты.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их

<p>оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;</p> <p>4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;</p> <p>5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений,</p>	<p>последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 (в т.ч. с использованием ВФСК ГТО), сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p><i>Выпускник получит возможность научиться:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, принеших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных
--	--

учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
 - *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
 - *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
 - *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
 - *выполнять тестовые нормативы ВФСК ГТО;*

Раздел 2.

Содержание учебного предмета

5 класс (70 часов)

6 класс (70 часов)

7 класс (70 часов)

8 класс (70 часов)

9 класс (70 часов)

Знания о физической культуре

История физической культуры.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних олимпийских играх. 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. Олимпийское движение в дореволюционной России.

Роль А.Д. Бутовского. В его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. 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. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г. Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивно и прикладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характеристика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактика ее нарушений. 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. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и

способы их устранения. Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), и их значение для профилактики утомления в условиях и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Физическая нагрузка и способы ее дозирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа. Банные процедуры, их роль и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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 для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятий, определение их содержания по направленности физических упражнений и нагрузки. Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительными бегом и ходьбой.

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 (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определения режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом). Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; концентрирования содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы и т.д.).

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построения и перестроения на месте и движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и с разбега); стойка на голове и руках; зачетные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности учащихся).

Ритмическая гимнастика: (девочки) стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачетные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учетом технической и физической подготовленности учащихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»; прыжок в длину с места.

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах: попеременно двухшажный ход; одновременно одношажный ход; одновременно бесшажный ход; передвижение с чередованием ходов; переход с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъемы, спуски, торможения, повороты: поворот переступанием, подъем «лесенкой»; подъем «елочкой»; подъем «полуелочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой с боку; передача двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча двумя руками сверху; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно ориентированная физическая подготовка.

Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение в вдвоем при встрече на узкой опоре (гимнастической скамье); лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке; прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах; преодоление препятствий прыжковым бегом;

преодоление полос препятствий. Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическая подготовка.

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

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижение в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движения (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседание на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положения тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторного – интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силы. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой,

левой ногой и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие быстроты. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Льжные гонки.

Развитие выносливости. Кроссовый бег и бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в режиме умеренной и большой интенсивности. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег с дополнительным отягощением на средние дистанции, в горку и с горки. Прыжки в различных направлениях и из разных исходных положений в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Приседания с различной амплитудой и дополнительными отягощениями в режиме повторного и непрерывного способа выполнения. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силы. Комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы. Комплексы упражнений силовой направленности на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, гимнастической стенке), выполняемые по методу круговой тренировки. Скоростной бег и прыжки с дополнительным отягощением (в различных направлениях и с различной амплитудой движений, из разных исходных положений). Многоскоки спрыгивания и запрыгивания на месте и с продвижением вперед. Комплексы атлетической гимнастики. Полосы препятствий силовой направленности (передвижения в висах и упорах на руках, бег в горку с перенесением тяжестей, преодоление препятствий прыжками разной формы). Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации движений. Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижение по ограниченной плоскости опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференцирование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на заданное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Баскетбол.

Развитие быстроты. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижение с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение

баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3 – 5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непрерывно – интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющимся по команде скоростью и направлением передвижения.

Раздел 3.
Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
5 класс (70 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
Спортивно – оздоровительная деятельность.		1
1	Правила техники безопасности и личной гигиены на занятиях легкой атлетикой.	1
Способы двигательной деятельности.		2
2 - 3	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2
Спортивно – оздоровительная деятельность.		6
4	Лёгкая атлетика как вид спорта.	1
5	Высокий старт.	1
6 - 8	Бег на длинные дистанции.	3
9	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1
Знания о физической культуре.		1
10	Олимпийские игры древности.	1
Спортивно – оздоровительная деятельность.		8
11	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр	1
12	Баскетбол как спортивная игра	1
13	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1
14 - 15	Техника ведения баскетбольного мяча.	2
16 - 17	Техника броска мяча двумя руками от груди.	2
18	Упражнения, направленно воздействующие на развитие координации движений.	1
Знания о физической культуре.		6
19	Закаливание организма человека.	1
20	Физическое развитие человека.	1
21	Осанка как показатель развития человека.	1
22	Режим дня.	1

23	Утренняя гимнастика. Физкультминутки	1
24	Дневник самонаблюдения физического развития	1
Спортивно – оздоровительная деятельность.		8
25	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	1
26	Техника выполнения кувырка вперед	1
27	Техника выполнения кувырка назад	1
28	Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках	1
29	Опорные прыжки.	1
30	Развитие силовых способностей	1
31	Упражнения и комбинации на гимнастической дорожке.	1
32	Упражнения с набивными мячами.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность.		6
33	Виды двигательной деятельности.	1
34	Развитие гибкости, координации движений.	1
35	Дыхательная гимнастика.	1
36	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	1
37	Гимнастика для глаз.	1
38	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
Спортивно – оздоровительная деятельность.		14
39	Правила техники безопасности и личной гигиены при занятиях лыжными гонками.	1
40-41	Техника попеременно двухшажного хода.	2
42	Техника поворотов переступанием на месте.	1
43	Техника поворотов переступанием в движение.	1
44	Техника подъема на лыжах «лесенкой».	1
45	Техника подъема на лыжах «елочкой».	1
46	Техника подъема на лыжах «полуелочкой».	1
47	Техника спуска в основной стойке.	1
48	Техника спуска в высокой стойке.	1
49	Техника спуска в низкой стойке.	1
50	Техника спуска с преодолением бугров и впадин.	1

51	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1
52	Техника торможения «плугом».	1
Способы двигательной деятельности.		1
53	Физическая нагрузка и способы её дозирования.	1
Спортивно – оздоровительная деятельность		17
54	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1
55	Волейбол как спортивная игра	1
56	Техника прямой нижней подачи.	1
57	Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками.	1
58	Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками.	1
59	Футбол как спортивная игра.	1
60	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы.	1
61	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1
62	Техника ведения мяча внешней стороной стопы.	1
63	Низкий старт	1
64	Бег на короткие дистанции	1
65	Комплексный зачет: выполнение нормативов	1
66	Упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений.	1
67	Техника прыжка в длину с места.	1
68	Техника метания малого мяча с места в вертикальную мишень.	1
69	Техника метания малого мяча на дальность	1
70	Упражнения и составление комплексов оздоровительной гимнастики.	1

6 класс (70 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
Спортивно – оздоровительная деятельность		5
1	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках легкой атлетики	1
2	Техника старта	1
3	Техника спринтерского бега	1
4	Техника гладкого равномерного бега	1

5	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1
Знания о физической культуре.		8
6	Физическая подготовка.	1
7	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
8	Возрождение олимпийских игр.	1
9	Зарождение олимпийского движения в России.	1
10	Физическая нагрузка	1
11	Правила развития физических качеств	1
12	Признаки утомления организма	1
13	Закаливание организма	1
Спортивно – оздоровительная деятельность.		7
14	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1
15	Техника передвижения в стойке баскетболиста	1
16	Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую.	1
17	Техника ведения мяча	1
18	Техника остановки	1
19	Техника броска мяча в корзину двумя руками	1
20	Техника ловли мяча после отскока от пола.	1
Способы самостоятельной деятельности.		3
21	Организация и проведения самостоятельных занятий	1
22	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
23	Дневник самонаблюдений	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность.		1
24	Виды двигательной деятельности.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		8
25	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках гимнастики.	1
26	Гимнастика с основами акробатики.	1
27	Акробатические упражнения	1
28	Техника выполнения акробатической комбинации	1
29	Развитие гибкости	1
30	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1
31	Техника опорного прыжка	1

32	Ритмическая гимнастика	1
Прикладно - ориентированная физическая подготовка.		3
33	Прикладные физические упражнения.	1
34	Техника лазанья.	1
35	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		17
36	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках лыжной подготовки	1
37-39	Техника попеременно двухшажного хода	3
40-42	Техника одновременного одношажного хода.	3
43-44	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	2
45-46	Техника перехода с хода на ход	2
47-48	Техника торможения упором.	2
49-50	Техника поворота упором.	2
51-52	Техника спуска.	2
Знания о физической культуре.		2
53	Олимпийское движение в России.	1
54	Комплексы общеразвивающих упражнений	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		14
56	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1
57	Волейбол, правила игры.	1
58-59	Техника нижней боковой подачи.	2
60-61	Техника приёма и передачи мяча.	2
62	Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол.	1
63	Основные правила игры в футбол.	1
64	Техника удара с разбега по катящемуся мячу.	1
65	Техника ведения мяча	1
66	Комплексный зачет: выполнение нормативов	1
67	Техника спринтерского бега.	1
68	Техника прыжка в высоту с разбега	1
69	Техника метания малого мяча	1
Прикладно-ориентированная физическая подготовка.		1
70	Техника преодоления препятствий.	1

7 класс (70 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
Спортивно – оздоровительная деятельность		10
1	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках легкой атлетики.	1
2	Техника спринтерского бега.	1
3	Техника бега на средние дистанции.	1
4	Техника бега на длинные дистанции.	1
5	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1
6	Планирование тренировочных занятий.	1
7	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1
8	Баскетбол. Техника бросков мяча в корзину.	1
9	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1
10	Технико-тактические действия игроков.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность.		3
11	Упражнения для профилактики утомления.	1
12	Комплекс упражнений при избыточном весе.	1
13	Гимнастика для глаз.	1
Знания о физической культуре.		2
14	Техническая подготовка.	1
15	Физическая культура человека.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		3
16	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1
17	Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.	1
18	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		13
19	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках гимнастики.	1
20-21	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации.	2
22	Опорный прыжок.	1
23-25	Развитие гибкости	3
26-27	Техника выполнения акробатической комбинации.	2

28	Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики.	1
29-30	Прикладные упражнения.	2
31	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1
Общезначительная подготовка.		1
32	Общезначительная подготовка.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		18
33	Правила техники безопасности и личной гигиены на занятиях лыжной подготовкой.	1
34-40	Техника лыжных ходов.	7
41-42	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	2
43-44	Техника торможений.	2
45-46	Техника поворотов.	2
47-48	Техника подъемов.	2
49-50	Техника спусков.	2
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.		2
51-52	Техника преодоления препятствий.	2
Спортивно-оздоровительная деятельность.		16
53	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1
54-55	Техника подачи мяча.	2
56-57	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	2
58	Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку.	1
59	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением.	1
60	Совершенствование техники удара с разбега.	1
61	Технико-тактические действия в футболе.	1
62	Комплексный зачет: выполнение нормативов	1
63-64	Техника эстафетного бега.	2
65-66	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	2
67-68	Техника метания малого мяча.	2
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.		2
69	Техника преодоления препятствий.	1
70	Техника кроссового бега.	1

8 класс (70 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
Спортивно-оздоровительная деятельность.		5
1	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках легкой атлетики.	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
3	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	1
4	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1
5	Планирование тренировочных занятий.	1
Знания о физической культуре.		3
6	Физическая культура в современном обществе.	1
7	Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1
8	Спортивная подготовка.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		7
9	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1
10	Техника поворотов с мячом на месте.	1
11	Техника бега с изменением направления.	1
12	Техника передачи мяча.	1
13	Техника вырывания и выбивания мяча у соперника.	1
14	Техника перехвата мяча.	1
15	Технико-тактические действия.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность.		4
16	Виды двигательной деятельности.	1
17	Адаптивная и лечебная физическая культура.	1
18	Коррекция осанки и телосложения.	1
19	Восстановительный массаж.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		11
20	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках гимнастики.	1
21	Техника длинного кувырка.	1
22	Техника кувырка назад.	1
23-25	Техника стоек.	3
26-28	Акробатические комбинации.	3
29	Развитие гибкости.	1

30	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		2
31	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой.	1
32	Правила составления планов тренировочных занятий.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		17
33	Правила техники безопасности и личной гигиены на занятиях лыжной подготовкой.	1
34-38	Совершенствование техники лыжных ходов.	5
39-41	Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	3
42-43	Совершенствование техники спусков.	2
44-45	Совершенствование техники подъёмов.	2
46-47	Совершенствование техники поворотов.	2
48-49	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	2
Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность.		3
50	Совершенствование техники прикладно - ориентированных упражнений.	1
51	Физические упражнения на развитие физических качеств.	1
52	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		18
53	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1
54-55	Технические действия в волейбол.	2
56-57	Техника передачи мяча.	2
58-59	Техника приёма мяча двумя руками снизу.	2
60	Технико-тактические действия в защите.	1
61	Технические действия в футбол.	1
62	Комплексный зачет: выполнение нормативов.	1
63	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1
64-66	Техника прыжка в высоту.	3
67-68	Техника прыжка в длину.	2
69-70	Техника метания малого мяча на дальность.	2

9 класс (70 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
Спортивно-оздоровительная деятельность.		4
1	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках легкой атлетики.	1
2	Техника беговых упражнений.	1
3	Техника прыжковых упражнений.	1
4	Планирование тренировочных занятий.	1
Виды двигательной деятельности.		1
5	Функциональные резервы организма.	1
Знания о физической культуре.		4
6	Здоровье и здоровый образ жизни.	1
7	Правила проведения банных процедур.	1
8	Туристские походы как форма активного отдыха.	1
9	Оказание доврачебной помощи.	1
Виды двигательной деятельности.		3
10	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1
11	Индивидуальные особенности физического развития.	1
12	Физические упражнения для самостоятельных занятий физической культурой.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		40
13	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1
14	Техника передач мяча.	1
15	Техника штрафного броска.	1
16	Техника бросков мяча.	1
17	Технико-тактические действия в защите.	1
18	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках гимнастики.	1
19-24	Акробатические комбинации.	6
25-31	Техника выполнения акробатических комбинаций	7
32	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	1
33	Правила техники безопасности и личной гигиены на занятиях лыжной подготовкой.	1
34-39	Техника лыжных ходов.	6
40-43	Техника торможения.	4
44-48	Техника лыжных переходов.	5
49-50	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурного комплекса ГТО.	2

51-52	Правила прохождения соревновательных дистанций.	2
Прикладно - ориентированная физическая подготовка.		2
53	Техника прикладно - ориентированных упражнений.	1
54	Физические упражнения общеразвивающей направленности.	1
Спортивно-оздоровительная деятельность.		16
55	Правила техники безопасности и личной гигиены на уроках спортивных игр.	1
56	Технические действия в волейболе.	1
57	Техника прямого нападающего удара.	1
58	Техника индивидуального блокирования в прыжке.	1
59	Техника группового блокирования.	1
60	Технико-тактические действия в нападении.	1
61	Комплексный зачет: выполнение нормативов	1
62	Технические действия в футболе.	1
63	Технико-тактические действия в защите и нападении.	1
64-65	Техника спринтерского бега	2
66-67	Техника бега на средние дистанции	2
68-69	Технико-тактические действия в защите и нападении.	2
70	Техника метания малого мяча на дальность.	1

Коррекционная работа

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремление доводить начатое дело до конца, формирование умения преодолевать трудности, воспитание самостоятельности принятия решения, формирование адекватности чувств, формирование устойчивой и адекватной самооценки, формирование умения анализировать свою деятельность, восприятие правильного отношения к критике.

Коррекция развития речи: развитие монологической речи, коррекция диалогической речи.

Основные направления коррекционной работы для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) в 5 - 9 кл.:

- совершенствование навыков связной устной речи, обогащение и уточнение словарного запаса;
- формировать умение работать по словесной инструкции, алгоритму.
- коррекция мышц мелкой моторики при работе с наглядным пособием.
- коррекция недостатков развития познавательной деятельности;
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;

- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках;
- коррекция отдельных функций психической деятельности: развитие слухового и зрительного восприятия и узнавания, зрительной и слуховой памяти и внимания.

Коррекционная работа так же направлена на коррекцию общеучебных умений, навыков и способов деятельности, приобретение опыта:

- использования учебника, ориентирования в тексте и иллюстрациях учебника;
- соотнесения содержания иллюстративного материала с текстом учебника;
- сравнения, обобщения, классификации;
- установления причинно-следственных зависимостей;
- планирования работы;
- исследовательской деятельности;
- использования терминологии.

Дети с диагнозом ЗПР овладевают основными видами речевой деятельности: чтением, пересказом. На уроках необходимо развивать у учащихся:

- память
- речь
- восприятие
- мышление
- кругозор

При работе с учащимся с ОВЗ используются следующие методы работы:

1. Задания предъявляются в письменном виде
2. Сочетание различных стилей подачи учебного материала.
3. Использование на уроках вспомогательные средства обучения.
4. Диалогическая и групповая работы отрабатываются в паре/группе с более сильным учащимся.
5. Используются задания разного уровня.
6. Предусматривается частая смена видов деятельности на уроке.
7. Предоставляется возможность отдохнуть несколько минут ученику с ОВЗ при необходимости

При контроле знаний обучающихся с ОВЗ:

1. Используются базовые задания по учебнику или доп. метод. литературе.
2. Предоставляется возможность использования материала учебника.
3. Оказывается помощь в объяснении инструкций к заданию.

4. Ведется тщательный разбор заданий.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575850

Владелец Доможирова Ольга Николаевна

Действителен с 17.04.2021 по 17.04.2022