

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Кинельское управление
ГБОУ СОШ пос. Кинельский

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

Вдовина К.В.
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по
УВР

Ахмедова С.Н.
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор школы

Х 

50EB71515A041450, И.С. Зиятдинова

Приказ № 350 - ОД
от 30.08.2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного курса по адаптивной физической культуре
для 5-9 классов
(инклюзивное обучение)**

пос. Кинельский, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре составлена на уровень начального общего образования (5-9 классы) для классов, в которых, наряду с нормотипичными детьми, обучаются дети с ОВЗ, осваивающие АООП рекомендованные ПМПК. Для этой группы детей характерны особые образовательные потребности, специфика которых учитывается при определении видов деятельности в тематическом планировании. В программе учтены рекомендации ПМПК для обучения детей с трудностями в обучении, обусловленными задержкой психического развития различного характера.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вид 7). Адаптированная образовательная программа — образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц.

ПКР вариативна по форме и содержанию в зависимости от состава обучающихся с ОВЗ, региональной специфики и возможностей организации, осуществляющей образовательную деятельность а также на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования; примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов среднего общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию - М.: Просвещение, 2022; учебного издания из серии «Стандарты второго поколения»: Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 7-9 класс.

Цели и задачи

Общей целью коррекционной работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами, на уровне среднего общего образования является обеспечение поддержки школьников, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.

Образование в области физической культуры является формирование у обучающихся с ОВЗ устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Коррекции (минимизация) имеющихся нарушений (личностных, регулятивных, когнитивных, коммуникативных)

Освоение учащимися учебного предмета физическая культура достигается посредством решения следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников с ОВЗ в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

реализацию **принципа вариативности**, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с заболеванием детей с ОВЗ, половозрастными особенностями учащихся и материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями.

соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному и от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. Коррекционная работа – способствуют освоению обучающимися с ОВЗ основной образовательной программы среднего общего образования. компенсации имеющихся нарушений развития, содействуют усвоению программы по физической культуре.

расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программный материал состоит из трех основных учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы (двигательной) физкультурной деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников с ОВЗ. Данный раздел способствует освоению обучающимися жизненно важными навыками и умений, двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры»,

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся с ОВЗ общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на группы:

Для слабослышащих подростков, кроме перечисленных занятий, обязательны индивидуальные занятия по развитию слуха и формированию произношения.

Для слабовидящих учеников необходимо проведение индивидуальной и подгрупповой коррекционной работы по развитию зрительного восприятия и охране зрения.

Подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, рекомендованы занятия с психологом (как с общим, так и со специальным – при необходимости) по формированию стрессоустойчивого поведения, по преодолению фобий и моделированию возможных вариантов решения проблем различного характера (личностных, межличностных, социальных и др.).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в средней школе учащимися с ОВЗ должны быть достигнуты определенные результаты, в зависимости от индивидуальных физических способностей и заболеваний. Результаты освоения программного материала оцениваются как метапредметные, предметные и личностные.

Личностные результаты:

- сформированная мотивация к труду;
- ответственное отношение к выполнению заданий;
- адекватная самооценка и оценка окружающих людей;

сформированный самоконтроль на основе развития эмоциональных и волевых качеств;
умение вести диалог с разными людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
понимание ценностей здорового и безопасного образа жизни, наличие потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
понимание и неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков);
осознанный выбор будущей профессии и адекватная оценка собственных возможностей по реализации жизненных планов;
ответственное отношение к созданию семьи на основе осмысленного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

продуктивное общение и взаимодействие в процессе совместной деятельности, согласование позиции с другими участниками деятельности, эффективное разрешение и предотвращение конфликтов;

овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

самостоятельное (при необходимости – с помощью) нахождение способов решения практических задач, применения различных методов познания;

ориентирование в различных источниках информации, самостоятельное или с помощью; критическое оценивание и интерпретация информации из различных источников;

овладение языковыми средствами, умениями их адекватного использования в целях общения, устного и письменного представления смысловой программы высказывания, ее оформления;

определение назначения и функций различных социальных институтов.

Предметные результаты освоения средней образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения и/или профессиональной деятельности школьников с ОВЗ.

Обучающиеся с ОВЗ достигают предметных результатов освоения основной образовательной программы на различных уровнях (базовом, углубленном) в зависимости от их индивидуальных способностей, вида и выраженности особых образовательных потребностей, а также успешности проведенной коррекционной работы.

На базовом уровне обучающиеся с ОВЗ овладевают общеобразовательными и общекультурными компетенциями в рамках предметных областей ООП СОО.

Планируемые результаты: Коррекционная работа в обязательной части

(70 %) реализуется в учебной урочной деятельности при освоении содержания средней образовательной программы. На каждом уроке учитель физической культуры может поставить и решить коррекционно-развивающие задачи. Содержание учебного материала отбирается и адаптируется с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ. Освоение учебного материала этими школьниками осуществляется с помощью специальных методов и приемов.

Выпускник с ОВЗ научится

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

4. Содержание курса для учащихся с ОВЗ

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в ГБОУ СОШ п. Кинельский предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование (достигается с учетом физических и психологических особенностей обучающихся с ОВЗ)

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний (в процессе уроков):

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложения. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости. Оказание первой помощи при травмах. Правила игры (спортивные игры). Техника безопасности.

Содержание учебного материала вариативно по форме и содержанию в зависимости от состава обучающихся с ОВЗ

Гимнастика (18 часов):

Строевые упражнения — повороты в движении кругом.

Комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов.

Висы и упоры: вис стоя, вис согнувшись, подтягивание в висе стоя

Акробатика - комбинация из 3 – 4 изученных элементов.

Опорные прыжки - прыжок ноги врозь через коня в длину, высотой 115 см

Лазанье по канату: в два приема.

Легкая атлетика (27 часов):

Бег на результат 2000 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» — движения рук и ног в полете. Метание мяча 150 гр. на дальность с разбега. Бег 60 метров. Челночный бег. Передача эстафеты, старт в эстафетном беге. Низкий старт. Кроссовая дистанция до 2000 метров. Полоса препятствий.

Элементы баскетбола (27 часов):

Передвижение в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы, ведение мяча при сближении с соперником, броски по кольцу, зонная защита.

Тематическое планирование для учащихся с ОВЗ составлено на основе примерной программы «Физическая культура 7-9 класс» с учетом содержания программного материала данной рабочей программы и диагноза учащихся с ОВЗ.

В данном разделе излагаются темы из содержания учебного курса и приводятся характеристики деятельности учащихся

Общее количество часов в год в 7-9 классе - 102 (3 часа в неделю)

5. Учебно - тематический план по предмету 7 класс

№	Тема курса	Количество часов	Зачет	Нормативы
1	Легкая атлетика	27	6	1
2	Гимнастика	18	4	1
3	Баскетбол	27	4	1
4	Волейбол	14	4	1
5	Лыжная подготовка	16	2	1
102 ч				

5. Учебно - тематический план по предмету 8 класс

№	Тема курса	Количество часов	Зачет	Нормативы
1	Легкая атлетика	27	6	1
2	Гимнастика	18	4	1
3	Баскетбол	27	4	1
4	Волейбол	14	4	1
5	Лыжная подготовка	16	2	1
102 ч				

5. Учебно - тематический план по предмету 9 класс

№	Тема курса	Количество часов	Зачет	Нормативы
1	Легкая атлетика	27	6	2
2	Гимнастика	18	4	2
3	Баскетбол	27	4	2
4	Волейбол	14	4	2
5	Лыжная подготовка	16	2	2
102 ч				

6. Тематическое планирование

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		27ч
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л\а	1

2	Освоение стартов на короткой, средней и длинной дистанции	1
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках игры баскетбол	1
4	Техника метания малого мяча	1
5	Техника метания малого мяча на дальность	1
6	Правила игры в баскетбол	1
7	Прыжки в \д с места	1
8	Тестирование челночный бег 3x10 м	1
9	Баскетбол. Эстафеты с мячом.	1
10	Техника бега на средние дистанции	1
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
12	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча	1
13	Развитие выносливости. Бег до 15 минут.	1
14	Эстафеты с элементами прыжков	
15	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча на месте и шагом	1
16	Бег с ускорением из различных исходных положений	1
17	Тестирование бега на 60 метров	1
18	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча в беге	1
19	Бег с изменением направления движения	1
20	Освоение организаторских способностей. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
21	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча с изменением скорости	1
22	Освоение организаторских способностей. Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Вызов номеров»	1
23	Двухсторонняя игра в баскетбол. Судейство.	1
24	Закрепление техники ведения мяча. Эстафета с мячом.	1
25	Спортивная игра волейбол.	
ГИМНАСТИКА. БАСКЕТБОЛ,		21
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1
27	Освоение строевых упражнений	1
28	Развитие силовых способностей.	1
29	Кувырок вперед и назад.	1
30	Стойка на лопатках, «Мост»	1
31	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте	1
32	Освоение висов и упоров	1
33	Тестирование и подтягивание на низкой и высокой перекладине	1
34	Развитие техники передачи мяча на месте и в движении.	1
35	Освоение техники опорных прыжков	1
36	Лазание по канату и круговая тренировка	1
37	Баскетбол. Элементы техники передач при встречном движении	1
38	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
39	Освоение строевых упражнений	1
40	Баскетбол. Техника броска мяча.	1
41	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	1
42	Стойка на голове согнув ноги	1
43	Баскетбол. Развитие техники броска мяча в кольцо	1
44	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
45	Игра в мини баскетбол. Упрощенный вариант	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. БАСКЕТБОЛ. ГИМНАСТИКА.		30 ч
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной 48подготовки	1
47	Развитие техн49ики скользящего шага	1
48	Развитие техники веден4ия мяча и остановки прыжком	1

49	Развитие техники скользящего шага по дистанции 2 км	1
50	Техника попеременного двухшажного хода	1
51	Развитие техники остановки в два шага после ведения.	1
52	Развитие техники конькового хода	1
53	Развитие техники остановки в два шага после ускорения	1
54	Техника торможения «плугом»	1
55	Повороты переступанием на месте и в движении	1
56	Развитие техники ведения, остановки и передачи мяча	1
57	Развитие техники конькового хода на дистанции 1-2 км	1
58	Совершенствование подъемов , спусков и поворотов	1
59	Развитие техники броска в кольцо после ведения	1
60	Развитие техники одновременного бесшажного хода	1
61	Развитие одновременного одношажного хода	1
62	Развитие техники двухшажного броска после ведения	2
63	Техника попеременного двухшажного хода	2
64	Прохождение дистанции 2км на время	1
65	Развитие техники тактических действий в баскетболе	1
66	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
67	Развитие техники тактических действий при игре в нападении в баскетбол	1
68	Гимнастика. Развитие выносливости. Круговая тренировка	1
69	Гимнастика. Лазание по канату и круговая тренировка	1
70	Усложненный вариант кувырка вперед. Гимнастика	1
71	Баскетбол. Развитие скоростно- силовых способностей. Эстафеты.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ.		24 ч.
72	Инструктаж по техники безопасности на уроках по л\а	1
73	Тестирование: челночный бег 3x10 м	1
74	Баскетбол. Техника выбивания и вырывания мяча.	1
75	Развитие навыков бега	1
76	Развитие выносливости: бег до 15 минут	1
77	Баскетбол. Техника игры в защите, выбивание мяча при ведении	1
78	Совершенствование бега. Развитие скоростных и координационных способностей	1
79	Освоение навыков прыжков	1
80	Освоение техники и тактики игры в баскетбол	1
81	Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с места	1
82	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в высоту с разбега	1
83	Развитие и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега	1
84	Закрепление навыков прыжков	1
85	Волейбол. Развитие техники передвижения игрока.	1
86	Волейбол. Развитие техники передачи мяча сверху	1
87	Техника метания малого мяча на дальность	1
88	Волейбол. Техника передачи мяча в парах верхним и нижним способом через сетку	1
89	Волейбол. Развитие техники приема мяча снизу двумя руками	1
90	Волейбол. Развитие техники подачи мяча через сетку	1
91	Волейбол. Развитие техники верхней прямой и нижней прямой подачи	1
92	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
93	Эстафета с элементами игры в волейбол	1
94	Волейбол. Техничко-тактические действия. Учебная игра.	1
ИТОГО		102 ч

№ урока	Тема урока	Количество часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		27ч
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л\а	1
2.	Освоение стартов на короткой, средней и длинной дистанции	1
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках игры баскетбол	1
4	Техника метания малого мяча	1
5	Техника метания малого мяча на дальность	1
6	Правила игры в баскетбол	1
7	Прыжки в \д с места	1
8	Тестирование челночный бег 3x10 м	1
9	Баскетбол. Эстафеты с мячом.	1
10	Техника бега на средние дистанции	1
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
12	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча	1
13	Развитие выносливости. Бег до 15 минут.	1
14	Эстафеты с элементами прыжков	
15	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча на месте и шагом	1
16	Бег с ускорением из различных исходных положений	1
17	Тестирование бега на 60 метров	1
18	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча в беге	1
19	Бег с изменением направления движения	1
20	Освоение организаторских способностей. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
21	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча с изменением скорости	1
22	Освоение организаторских способностей. Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Вызов номеров»	1
23	Двухсторонняя игра в баскетбол. Судейство.	1
24	Закрепление техники ведения мяча. Эстафета с мячом.	1
25	Спортивная игра волейбол.	
ГИМНАСТИКА. БАСКЕТБОЛ,		21
26	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики.	1
27	Освоение строевых упражнений	1
28	Развитие силовых способностей.	1
29	Кувырок вперед и назад.	1
30	Стойка на лопатках, «Мост»	1
31	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте	1
32	Освоение висов и упоров	1
33	Тестирование и подтягивание на низкой и высокой перекладине	1
34	Развитие техники передачи мяча на месте и в движении.	1
35	Освоение техники опорных прыжков	1
36	Лазание по канату и круговая тренировка	1
37	Баскетбол. Элементы техники передач при встречном движении	1
38	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
39	Освоение строевых упражнений	1
40	Баскетбол. Техника броска мяча.	1
41	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	1
42	Стойка на голове согнув ноги	1
43	Баскетбол. Развитие техники броска мяча в кольцо	1
44	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
45	Игра в мини баскетбол. Упрощенный вариант	1

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. БАСКЕТБОЛ. ГИМНАСТИКА.		30 ч
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки	1
47	Развитие техники скользющего шага	1
48	Развитие техники ведения мяча и остановки прыжком	1
49	Развитие техники скользющего шага по дистанции 2 км	1
50	Техника попеременного двухшажного хода	1
51	Развитие техники остановки в два шага после ведения.	1
52	Развитие техники конькового хода	1
53	Развитие техники остановки в два шага после ускорения	1
54	Техника торможения «плугом»	1
55	Повороты переступанием на месте и в движении	1
56	Развитие техники ведения, остановки и передачи мяча	1
57	Развитие техники конькового хода на дистанции 1-2 км	1
58	Совершенствование подъемов , спусков и поворотов	1
59	Развитие техники броска в кольцо после ведения	1
60	Развитие техники одновременного бесшажного хода	1
61	Развитие одновременного одношажного хода	1
62	Развитие техники двухшажного броска после ведения	2
63	Техника попеременного двухшажного хода	2
64	Прохождение дистанции 2км на время	1
65	Развитие техники тактических действий в баскетболе	1
66	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
67	Развитие техники тактических действий при игре в нападении в баскетбол	1
68	Гимнастика. Развитие выносливости. Круговая тренировка	1
69	Гимнастика. Лазание по канату и круговая тренировка	1
70	Усложненный вариант кувырка вперед. Гимнастика	1
71	Баскетбол. Развитие скоростно- силовых способностей. Эстафеты.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ.		24 ч.
72	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике	1
73	Тестирование: челночный бег 3х10 м	1
74	Баскетбол. Техника выбивания и вырывания мяча.	1
75	Развитие навыков бега	1
76	Развитие выносливости: бег до 15 минут	1
77	Баскетбол. Техника игры в защите, выбивание мяча при ведении	1
78	Совершенствование бега. Развитие скоростных и координационных способностей	1
79	Освоение навыков прыжков	1
80	Освоение техники и тактики игры в баскетбол	1
81	Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с места	1
82	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в высоту с разбега	1
83	Развитие и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега	1
84	Закрепление навыков прыжков	1
85	Волейбол. Развитие техники передвижения игрока.	1
86	Волейбол. Развитие техники передачи мяча сверху	1
87	Техника метания малого мяча на дальность	1
88	Волейбол. Техника передачи мяча в парах верхним и нижним способом через сетку	1
89	Волейбол. Развитие техники приема мяча снизу двумя руками	1
90	Волейбол. Развитие техники подачи мяча через сетку	1
91	Волейбол. Развитие техники верхней прямой и нижней прямой подачи	1

92	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1
93	Эстафета с элементами игры в волейбол	1
94	Волейбол. Техничко-тактические действия. Учебная игра.	1
	ИТОГО	102 ч

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		27ч
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л\а	1
2.	Освоение стартов на короткой, средней и длинной дистанции	1
3	Инструктаж по технике безопасности на уроках игры баскетбол	1
4	Техника метания малого мяча	1
5	Техника метания малого мяча на дальность	1
6	Правила игры в баскетбол	1
7	Прыжки в \д с места	1
8	Тестирование челночный бег 3x10 м	1
9	Баскетбол. Эстафеты с мячом.	1
10	Техника бега на средние дистанции	1
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
12	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча	1
13	Развитие выносливости. Бег до 15 минут.	1
14	Эстафеты с элементами прыжков	
15	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча на месте и шагом	1
16	Бег с ускорением из различных исходных положений	1
17	Тестирование бега на 60 метров	1
18	Баскетбол. Развитие техники ловли и передачи мяча в беге	1
19	Бег с изменением направления движения	1
20	Освоение организаторских способностей. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
21	Баскетбол. Развитие техники ведения мяча с изменением скорости	1
22	Освоение организаторских способностей. Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Вызов номеров»	1
23	Двухсторонняя игра в баскетбол. Судейство.	1
24	Закрепление техники ведения мяча. Эстафета с мячом.	1
25	Спортивная игра волейбол.	
ГИМНАСТИКА. БАСКЕТБОЛ,		21
26	Инструктаж по техники безопасности на уроках гимнастики.	1
27	Освоение строевых упражнений	1
28	Развитие силовых способностей.	1
29	Кувырок вперед и назад.	1
30	Стойка на лопатках, «Мост»	1
31	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте	1
32	Освоение висов и упоров	1
33	Тестирование и подтягивание на низкой и высокой перекладине	1
34	Развитие техники передачи мяча на месте и в движении.	1
35	Освоение техники опорных прыжков	1
36	Лазание по канату и круговая тренировка	1
37	Баскетбол. Элементы техники передач при встречном движении	1
38	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1
39	Освоение строевых упражнений	1
40	Баскетбол. Техника броска мяча.	1

41	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	1
42	Стойка на голове согнув ноги	1
43	Баскетбол. Развитие техники броска мяча в кольцо	1
44	Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1
45	Игра в мини баскетбол. Упрощенный вариант	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. БАСКЕТБОЛ. ГИМНАСТИКА.		30 ч
46	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной 48подготовки	1
47	Развитие техн49ики скользящего шага	1
48	Развитие техники веден4ия мяча и остановки прыжком	1
49	Развитие техники скользящего шага по дистанции 2 км	1
50	Техника попеременного двухшажного хода	1
51	Развитие техники остановки в два шага после ведения.	1
52	Развитие техники конькового хода	1
53	Развитие техники остановки в два шага после ускорения	1
54	Техника торможения «пругом»	1
55	Повороты переступанием на месте и в движении	1
56	Развитие техники ведения, остановки и передачи мяча	1
57	Развитие техники конькового хода на дистанции 1-2 км	1
58	Совершенствование подъемов , спусков и поворотов	1
59	Развитие техники броска в кольцо после ведения	1
60	Развитие техники одновременного бесшажного хода	1
61	Развитие одновременного одношажного хода	1
62	Развитие техники двухшажного броска после ведения	2
63	Техника попеременного двухшажного хода	2
64	Прохождение дистанции 2км на время	1
65	Развитие техники тактических действий в баскетболе	1
66	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1
67	Развитие техники тактических действий при игре в нападении в баскетбол	1
68	Гимнастика. Развитие выносливости. Круговая тренировка	1
69	Гимнастика. Лазание по канату и круговая тренировка	1
70	Усложненный вариант кувырка вперед. Гимнастика	1
71	Баскетбол. Развитие скоростно- силовых способностей. Эстафеты.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ.		24 ч.
72	Инструктаж по технике безопасности на уроках по л\а	1
73	Тестирование: челночный бег 3x10 м	1
74	Баскетбол. Техника выбивания и вырывания мяча.	1
75	Развитие навыков бега	1
76	Развитие выносливости: бег до 15 минут	1
77	Баскетбол. Техника игры в защите, выбивание мяча при ведении	1
78	Совершенствование бега. Развитие скоростных и координационных способностей	1
79	Освоение навыков прыжков	1
80	Освоение техники и тактики игры в баскетбол	1
81	Развитие силовых способностей. Прыжки в длину с места	1
82	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в высоту с разбега	1
83	Развитие и координационных способностей. Прыжки в длину с разбега	1
84	Закрепление навыков прыжков	1
85	Волейбол. Развитие техники передвижения игрока.	1
86	Волейбол. Развитие техники передачи мяча сверху	1
87	Техника метания малого мяча на дальность	1

7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

8 - класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5

8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

9 - класс.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

8. Учебно –методическое и материально –техническое обеспечение.

1. Физическая культура: Учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я. Виленский, Москва: Просвещение, 2019.
2. Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов, автор В.И. Лях, М.: Просвещение, 2020.
3. Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. М.: Просвещение, 2020.
4. Твой олимпийский учебник, В.С. Родиченко, Москва, 1999г.

5. Легкая атлетика в школе, Ж.К. Холодов, Москва, 1999г

Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». — Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
2. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportai.ru/load/102-1-0-13511>
3. К уроку. ru. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей - Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. [Pedsovet.Su](http://pedsovet.su). - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
6. Прошколу.Ru. - Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
7. Педсовет.org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету

1. Стенка гимнастическая – Г
2. Бревно (скамейка) гимнастическая – Г
3. Козел гимнастический – Д
4. Конь гимнастический – Д
5. Перекладина (нестандартная) – Г
6. Скамейка гимнастическая – Г
7. Мост гимнастический подкидной – Г
8. Коврик гимнастический – Г
9. Гимнастические маты – Г
10. Мяч малый (теннисный) – К
11. Скакалка гимнастическая – К
12. Палка гимнастическая – Г
13. Сетка для переноса мячей – Д
14. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
15. Мячи баскетбольные – Г
16. Мячи волейбольные – Г
17. Сетка волейбольная – Д
18. Стойки волейбольные – Д