

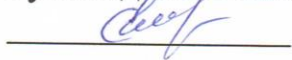
**Управление образования Невьянского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 5  
Невьянского городского округа**

Согласовано.

Зам. директора по УВР:

  
Терехова Ю. Ю.

Руководитель ШМО:



Утверждена приказом  
№ 105-Д от 0.1.09.2021 г.

Директор МБОУ СОШ №5  
г. Невьянска:

  
Шахурин С. В.



**Адаптированная рабочая программа по учебному  
предмету «Физическая культура (адаптивная  
физическая культура)» для обучающихся с  
нарушение опорно-двигательного аппарата**

**на 2021-2022 учебный год**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>8</b>
<b>3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b>	<b>11</b>

### *Пояснительная записка*

АООП ООО НОДА Школы разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ,
- СанПиНами 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изменениями от 29.06.2011, 25.12.2013, 24.11.2015),
- СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26,
- приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).

#### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА.**

Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата (типология двигательных нарушений И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько; классификация, К.А. Семеновой, Е.М. Мастюковой и М.К. Смуглиной; Международная классификация болезней 10-го пересмотра).

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. В настоящем стандарте предлагается типология, основанная на оценке сформированности познавательных и социальных способностей у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

Группа обучающихся с НОДА: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

**Цель** изучение учебного предмета «Физическая культура» (адаптированная физическая культура)» - стремление к нормализации двигательной деятельности обучающегося с НОДА, способствующей ускорению их социальной реабилитации. Что дает возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с окружающими.

**Задачи** изучения учебного предмета «Физическая культура» (адаптированная физическая культура)»

-овладение обучающимся основным представлениям о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях компенсации;

-формирования понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

-овладение умением поддерживать образ жизни , соответствующий возрасту, потребностям и ограничению здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

-овладению умению включатся в доступные и показанные ребенку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

-формирования умения следить за своим физическим состоянием и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты выносливости, гибкости)

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

-коррекция техники основных движений – ходьба . бег, плавание, прыжков , перелазания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и т.д.

-коррекция и развитие координационных способностей- согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий , времени и пространства, расслабления, быстроты, реагирование на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности , точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.

-координация и развитие физической подготовленности , мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости выносливости, подвижности в суставах;

-компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движения за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

-профилактика и коррекция соматических нарушений , осанки , сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

-коррекция и развитие сенсорных систем, дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению: развитие зрительной и слуховой памяти ; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям , дифференцировки тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.

-коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения , эмоционально-волевой сферы и т.п.

Программа и материал рассчитан на 34 недели **102 часа в год, 3 часа** в неделю. В связи с погодными условиями разделы программы могут меняться.

На уроке используется учебник М.Я.Виленский Физическая культура 5-7классы. Учебник используется только на уроке. Теоретическая часть проводится на каждом уроке.

## 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- 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 профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- 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 нём 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 учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

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

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного

предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13

шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

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

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

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

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

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.



## Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- » способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата АООП ООО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.**

**Планируемые результаты освоения обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата программы коррекционной работы**

По каждому направлению коррекционной работы определяются планируемые результаты реализации этой программы для каждого обучающегося.

1. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «*Медицинская коррекция и реабилитация* »:

- Умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, в физической нагрузке, в приёме медицинских препаратов, осуществлении вакцинации.
- Умение пользоваться личными адаптивными и ассистивными средствами в разных ситуациях (очки, специальное кресло, индивидуально адаптированное рабочее место,

специализированные клавиатуры компьютера, заменители традиционной мышки, памперсы и др.).

- Умение удовлетворять биологические и социальные потребности, адаптироваться к окружающей среде.

- Понимание ребёнком того, что попросить о помощи при проблемах в жизнеобеспечении – это нормально и необходимо, не стыдно, не унижительно. Умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему, иметь достаточный запас фраз и определений.

- Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю (работнику школы) необходимость связаться с семьёй для принятия решения в области жизнеобеспечения.

- Прогресс в развитии самостоятельности и независимости в быту.

- Представление об устройстве домашней жизни, умение включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие в них, адекватная оценка своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни. Сформированность умения брать на себя ответственность в этой деятельности.

- Представление об устройстве школьной жизни. Умение ориентироваться в пространстве школы и просить о помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий. Умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие в них, брать на себя ответственность. Прогресс ребёнка в этом направлении.

- Стремление ребёнка активно участвовать в подготовке и проведении праздников и других мероприятий дома и в школе, прогресс в этом направлении.

2. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению: *«Психологическая коррекция познавательных процессов»*.

- Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность.

- Умение самостоятельно конструировать по моделям, использовать пространственные и метрические признаки предметов, использование словесного обозначения пространственных отношений.

- Увеличение объема произвольной памяти в зрительной, слуховой и осязательной модальности.

- Умение ребенка выделить, осознать и принять цели действия.

- Умение планировать свою деятельность по времени и содержанию.

- Умение контролировать свои действия и вносить необходимые коррективы.

- Умение обратиться к взрослым при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи.

3. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению *«Психологическая коррекция эмоциональных нарушений»*:

- Смягчение эмоционального дискомфорта ребенка, повышение активности и самостоятельности, устранение вторичных личностных реакций, обусловленных эмоциональными нарушениями, такими, как агрессивность, повышенная возбудимость, тревожная мнительность, эмоциональная отгороженность.

- Модифицирование эмоциональных отношений и переживаний ребенка, способов реагирования на отношение к нему окружающих.

- Умение самостоятельно находить нужные формы эмоционального реагирования и управлять ими.

- Практические умения саморегуляции, включающие выработку навыков управления вниманием, регуляции ритма дыхания и мышечного тонуса.

3. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению: *«Психологическая коррекция социально-психологических проявлений»*:

- Уменьшение ореола исключительности психологических проблем.

- Умение получить эмоциональную поддержку от сверстников, имеющих общие проблемы и цели.

- Умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу,

пожелание, опасения, завершить разговор.

- Умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д. Умение получать и уточнять информацию от собеседника.

4. Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению «*Коррекция нарушений речи*»:

- Умение решать актуальные житейские задачи, используя коммуникацию (вербальную, невербальную) как средство достижения цели.

- Формирование слухового контроля за своим произношением и фонематическим анализом.

- Нормализация проприоцептивной дыхательной мускулатуры при и вне фонации.

- Формирование синхронности речевого дыхания и голосоподачи.

- Автоматизация поставленных звуков.

- Умение передать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком. Умение делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами с другими людьми.

При составлении программы коррекционной работы, направленной на поддержку ребенка в освоении основной образовательной программы, необходимо руководствоваться рекомендациями, зафиксированными в Индивидуальной Программе Реабилитации ребенка-инвалида (ИПР) в разделе: «Мероприятия психолого-педагогической реабилитации», выдаваемой федеральными государственными учреждениями Медико-Социальной Экспертизы.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка** длительный бег на выносливость

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Распределение учебных часов по разделам программы**

*5 класс (3 часа в неделю)*

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	В %
		I	II	III	IV		
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>102</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	1	4	
1.2	Спортивные игры	10	5	8	8	31	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		14			14	
1.4	Лёгкая атлетика	15			14	29	
1.5	Лыжная подготовка			20		20	
1,6	Выполнение нормативов	1	1	1	1	4	
<b>ИТОГО:</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

*6 класс (3 часа в неделю)*

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	В %
		I	II	III	IV		
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>102</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	1	4	
1.2	Спортивные игры	10	5	8	8	31	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		14			14	
1.4	Лёгкая атлетика	15			14	29	
1.5	Лыжная подготовка			20		20	
1,6	Выполнение нормативов	1	1	1	1	4	
<b>ИТОГО:</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

*7 класс (3 часа в неделю)*

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	В %
		I	II	III	IV		
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>15</b>	<b>102</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	1	4	
1.2	Спортивные игры	10	5	8	8	31	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		14			14	
1.4	Лёгкая атлетика	15			14	29	
1.5	Лыжная подготовка			20		20	
1,6	Выполнение нормативов	1	1	1	1	4	
<b>ИТОГО:</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

*8 класс (3 часа в неделю)*

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	В %
		I	II	III	IV		
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>86</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	1	4	
1.2	Спортивные игры	10		4	10	24	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		11			11	
1.4	Лёгкая атлетика	15			12	27	
1.5	Лыжная подготовка			20		20	
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	
2.1	Спортивные игры (углубленное изучение)		8	4		12	
2.2	Выполнение нормативов	1	1	1	1	4	
<b>ИТОГО:</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

*9 класс (3 часа в неделю)*

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные четверти				Объём за год	В %
		I	II	III	IV		
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>26</b>	<b>12</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>86</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	1	4	
1.2	Спортивные игры	10		4	10	24	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		11			11	
1.4	Лёгкая атлетика	15			12	27	
1.5	Лыжная подготовка			20		20	
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	

2.1.	Спортивные игры (углубленное изучение)		8	4		12	
2.2.	Выполнение нормативов	1	1	1	1	4	
<b>ИТОГО:</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 5 класс. 3 ч в неделю, всего 102 часа

#### Планирование учебного материала на 1 четверть 5 класс

№	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
	ОРУ, СБУ	2	
	Старт и стартовый разгон	2	
	Бег 60м, бег 30м	2	
	Прыжки в длину с разбега, с места	3	
	Метание мяча с разбега	3	
	Медленный бег до 5 мин	2	
	Бег до 1000м по беговой дорожке	1	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>10</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	
	Броски мяча в кольцо после ведения	3	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	3	

	<b>Волейбол</b>		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Передачи мяча в парах	3	
	Подача мяча	2	
	Учебная игра	3	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

### Планирование учебного материала на 2 четверть 5 класс

№	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>1</b>	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14</b>	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Строевые упражнения	2	
	ОРУ	2	
	Кувырки вперед, назад (слитно)	2	
	Мост из положения стоя (девочки), лёжа (мальчики)	2	
	Соединение из 3-4 акробатических элементов	3	
	Опорный прыжок	2	
	Подтягивание на перекладине из виса	1	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>5</b>	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ведение мяча с изменением направления	3	
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	<b>Волейбол</b>		
	Прием мяча сверху, снизу	3	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Передачи мяча в парах	2	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	



### Планирование учебного материала на 3 четверть 5 класс

№	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Выполнение контрольных нормативов.
	Попеременный двухшажный ход	2	
	Одновременный двухшажный ход	2	
	Одновременный одношажный ход	2	
	Одновременный бесшажный ход	2	
	Торможение плугом	2	
	Спуск со склона в основной стойке	2	
	Подъем в гору скользящим шагом	2	
	Повороты плугом на спуске	2	
	Медленное передвижение до 2,5 км	2	
	Лыжные гонки на 1 км	2	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>8</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	2	
	<b>Волейбол</b>		
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Передачи мяча в парах	2	
	Подача мяча	2	
	Учебная игра	2	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

**Планирование учебного материала на 4 четверть 5 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<b>1</b>	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
<b>2</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>8</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
	<b>Баскетбол</b>		Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	2	
	<b>Волейбол</b>		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
	Прием мяча сверху, снизу	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
	Передачи мяча в парах	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Подача мяча	2	
	Учебная игра	2	
<b>3</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
	ОРУ, СБУ	2	
	Старт и стартовый разгон	2	
	Бег 60м, бег 30м	2	
	Прыжки в длину с разбега, с места	2	
	Метание мяча с разбега	2	
	Медленный бег до 6 мин	2	
	Бег до 1000м по беговой дорожке	2	
<b>5</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

**6 класс. 3 ч в неделю, всего 102 часа****Планирование учебного материала на 1 четверть 6 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
	ОРУ, СБУ	2	
	Старт и стартовый разгон	2	
	Бег 60м	2	
	Прыжки в длину с разбега, с места	3	
	Метание мяча с разбега	3	
	Медленный бег до 6 мин	2	
	Бег до 1500м по беговой дорожке	1	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>10</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	
	Броски мяча в кольцо после ведения	3	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	3	
	<b>Волейбол</b>		
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Передачи мяча в парах	3	

	Подача мяча	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Учебная игра	3	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

### Планирование учебного материала на 2 четверть 6 класс

№	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>1</b>	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14</b>	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Строевые упражнения	2	
	ОРУ	2	
	Кувырки вперед, назад (слитно)	2	
	Мост из положения стоя (девочки), лёжа (мальчики)	2	
	Соединение из 4-5 акробатических элементов	2	
	Опорный прыжок	2	
	Подтягивание на перекладине из виса	2	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>5</b>	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	3	
	<b>Волейбол</b>		
	Прием мяча сверху, снизу	3	
	Передачи мяча в парах	2	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

### Планирование учебного материала на 3 четверть 6 класс

№	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Выполнение контрольных нормативов.
	Попеременный двухшажный ход	2	
	Одновременный двухшажный ход	2	
	Одновременный одношажный ход	2	
	Одновременный бесшажный ход	2	
	Торможение плугом	2	
	Спуск со склона в основной стойке	2	
	Подъем в гору скользящим шагом	2	
	Повороты плугом на спуске	2	
	Медленное передвижение до 4 км	2	
	Лыжные гонки на 2 км	2	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>8</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	2	
	<b>Волейбол</b>		
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Передачи мяча в парах	2	
	Подача мяча	2	
	Учебная игра	2	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

## Планирование учебного материала на 4 четверть 6 класс

№	Тема	Количество часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<b>1</b>	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
<b>2</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>8</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.
	<b>Баскетбол</b>		Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	2	
	<b>Волейбол</b>		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов.
	Прием мяча сверху, снизу	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол.
	Передачи мяча в парах	2	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Подача мяча	2	
	Учебная игра	2	
<b>3</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.
	ОРУ, СБУ	2	Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
	Старт и стартовый разгон	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
	Бег 60м	2	
	Прыжки в длину с разбега, с места	2	
	Метание мяча с разбега	2	
	Медленный бег до 6 мин	2	
	Бег до 1000м по беговой дорожке	2	
<b>5</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

**7 класс. 3 ч в неделю, всего 102 часа****Планирование учебного материала на 1 четверть 7 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
	ОРУ, СБУ	2	
	Старт и стартовый разгон	2	
	Бег 60м	2	
	Прыжки в длину с разбега, с места	3	
	Метание мяча с разбега	3	
	Медленный бег до 6 мин	2	
	Бег до 1500м по беговой дорожке	1	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>10</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	
	Броски мяча в кольцо после ведения	3	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	3	
	<b>Волейбол</b>		
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Передачи мяча в парах	2	
	Подача мяча	3	
	Учебная игра	3	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

### Планирование учебного материала на 2 четверть 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>1</b>	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>14</b>	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Строевые упражнения	2	
	ОРУ	2	
	Кувырки вперед, назад (слитно)	2	
	Мост из положения стоя (девочки), лёжа (мальчики)	2	
	Соединение из 4-5 акробатических элементов	2	
	Опорный прыжок	2	
	Подтягивание на перекладине из виса	2	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>5</b>	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	3	
	<b>Волейбол</b>		
	Прием мяча сверху, снизу	3	
	Передачи мяча в парах	2	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

### Планирование учебного материала на 3 четверть 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.
	Попеременный двухшажный ход	2	
	Одновременный двухшажный ход	2	
	Одновременный одношажный ход	2	



	Одновременный бесшажный ход	2	Выполнение контрольных нормативов.
	Торможение плугом	2	
	Спуск со склона в основной стойке	2	
	Подъем в гору скользящим шагом	2	
	Повороты плугом на спуске	2	
	Медленное передвижение до 4 км	2	
	Лыжные гонки на 2 км	2	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>8</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	2	
	<b>Волейбол</b>		
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Передачи мяча в парах	2	
	Подача мяча	2	
	Учебная игра	2	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

#### Планирование учебного материала на 4 четверть 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<b>1</b>	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
<b>2</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>8</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	1	
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	

	Учебная игра	3	правила безопасности.
	<b>Волейбол</b>		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Передачи мяча в парах	1	
	Подача мяча	2	
	Учебная игра	3	
<b>3</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
	ОРУ, СБУ	2	
	Старт и стартовый разгон	2	
	Бег 60м	2	
	Прыжки в длину с разбега, с места	2	
	Метание мяча с разбега	2	
	Медленный бег до 6 мин	2	
	Бег до 1500м по беговой дорожке	2	
<b>5</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

### 8 класс. 3 ч в неделю, всего 102 часа

#### Планирование учебного материала на 1 четверть 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте
	ОРУ, СБУ	2	
	Старт и стартовый разгон	2	
	Бег 60м,100м	2	
	Прыжки в длину с разбега, с места	3	

	Метание мяча с разбега	3	сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
	Медленный бег до 6 мин	2	
	Бег до 1500м по беговой дорожке	1	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>10</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	
	Броски мяча в кольцо после ведения	3	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	3	
	<b>Волейбол</b>		
	Прием мяча сверху, снизу	2	
	Передачи мяча в парах	2	
	Подача мяча	3	
	Учебная игра	3	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

### Планирование учебного материала на 2 четверть 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>1</b>	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>11</b>	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Строевые упражнения	1	
	ОРУ	1	
	Кувьрки вперед, назад (слитно)	2	
	Мост из положения стоя (девочки), лёжа (мальчики)	1	
	Соединение из 4-5 акробатических элементов	3	
	Опорный прыжок	2	

	Подтягивание на перекладине из виса	1	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>8</b>	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности  Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	4	
	<b>Волейбол</b>		
	Нападающий удар	2	
	Подача мяча	2	
	Учебная игра	4	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

### Планирование учебного материала на 3 четверть 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Выполнение контрольных нормативов.
	Попеременный двухшажный ход	2	
	Одновременный двухшажный ход	2	
	Одновременный одношажный ход	2	
	Одновременный бесшажный ход	2	
	Торможение плугом	2	
	Спуск со склона в основной стойке	2	
	Подъем в гору скользящим шагом	2	
	Повороты плугом на спуске	2	
	Медленное передвижение до 4 км	2	
	Лыжные гонки на 2 км	2	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>8</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол.
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и

	Броски мяча в кольцо после ведения	2	действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	3	
	<b>Волейбол</b>		Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	Нападающий удар	2	
	Передачи мяча в парах	1	
	Подача мяча сверху	2	
	Учебная игра	3	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

### Планирование учебного материала на 4 четверть 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<b>1</b>	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
<b>2</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>10</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	1	
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	4	
	<b>Волейбол</b>		
	Нападающий удар	2	
	Передачи мяча в парах	1	
	Подача мяча сверху	2	
	Учебная игра	4	
<b>3</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво-
	ОРУ, СБУ	2	
	Старт и стартовый разгон	1	

	Бег 60м,100м	2	ения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
	Прыжки в длину с разбега, с места	2	
	Метание мяча с разбега	2	
	Медленный бег до 6 мин	2	
	Бег до 2000м по беговой дорожке	1	
<b>5</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

## 9 класс. 3 ч в неделю, всего 102 часа

### Планирование учебного материала на 1 четверть 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
	ОРУ, СБУ	2	
	Старт и стартовый разгон	2	
	Бег 60м,100м	2	
	Прыжки в длину с разбега, с места	3	
	Метание мяча с разбега	3	
	Медленный бег до 6 мин	2	
	Бег до 1500м по беговой дорожке	1	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>10</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	2	
	Броски мяча в кольцо после ведения	3	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	3	
	<b>Волейбол</b>		
	Прием мяча сверху, снизу	2	

			— олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
	Передачи мяча в парах	2	
	Подача мяча	3	
	Учебная игра	3	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

### Планирование учебного материала на 2 четверть 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Страницы истории. Познай себя. Здоровье и здоровый образ жизни.	<b>1</b>	Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>11</b>	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
	Строевые упражнения	1	
	ОРУ	1	
	Кувырки вперед, назад (слитно)	2	
	Мост из положения стоя (девочки), лёжа (мальчики)	1	
	Соединение из 4-5 акробатических элементов	3	
	Опорный прыжок	2	
	Подтягивание на перекладине из виса	1	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>8</b>	Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности
	Учебная игра	4	
	<b>Волейбол</b>		
	Нападающий удар	2	
	Подача мяча	2	
	Учебная игра	4	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

**Планирование учебного материала на 3 четверть 9 класс**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Самоконтроль. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>	Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших
<b>2</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>20</b>	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Выполнение контрольных нормативов.
	Попеременный двухшажный ход	2	
	Одновременный двухшажный ход	2	
	Одновременный одношажный ход	2	
	Одновременный бесшажный ход	2	
	Торможение плугом	2	
	Спуск со склона в основной стойке	2	
	Подъем в гору скользящим шагом	2	
	Повороты плугом на спуске	2	
	Медленное передвижение до 5 км	2	
	Лыжные гонки на 3 км	2	
<b>3</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>8</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	1	
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	3	
	<b>Волейбол</b>		
	Нападающий удар	2	
	Передачи мяча в парах	1	
	Подача мяча сверху	2	
	Учебная игра	3	
<b>4</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

**Планирование учебного материала на 4 четверть 9 класс**



№	Тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b> Режим дня и его основное содержание. Всестороннее и гармоничное физическое развитие	<b>1</b>	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.
<b>2</b>	<b>Спортивные игры (по выбору учителя)</b>	<b>10</b>	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
	<b>Баскетбол</b>		
	Ловля и передача мяча со сменой мест	1	
	Броски мяча в кольцо после ведения	2	
	Ведение мяча с изменением направления	2	
	Учебная игра	4	
	<b>Волейбол</b>		
	Нападающий удар	2	
	Передачи мяча в парах	1	
	Подача мяча сверху	2	
	Учебная игра	4	Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
<b>3</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>12</b>	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности
	ОРУ, СБУ	2	
	Старт и стартовый разгон	1	
	Бег 60м,100м	2	
	Прыжки в длину с разбега, с места	2	
	Метание мяча с разбега	2	
	Медленный бег до 6 мин	2	
	Бег до 2000м по беговой дорожке	1	
<b>5</b>	<b>Выполнение нормативов</b>	<b>1</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575784

Владелец Шахурин Сергей Валентинович

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022