

Рассмотрено на
заседании ШМО
учителей предметов

Физкультурно-
художественно
технологического цикла

МБОУСОШ №3 г. Южи
Ивановской области

 / Галкин С.В./

«Согласовано»

Секретарь ПС


Гришина О.В.

Протокол от 30.08.
2016 № 1

«Утверждено»

Директор МБОУСОШ №3

Г. Южи Ивановской области

 Л.Б.

Паничева

Приказ от 30.08.2016 №
155/2

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
для обучающихся с ЗПР
5-9 класс
(ФГОС с ОВЗ)**

Составили учителя физической культуры высшей
категории:

Галкин Сергей Вячеславович
Кособрюхова Лариса Анатольевна

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Адаптированная рабочая программа разработана с учетом примерной программы по физической культуре (базовый уровень) и учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», допущенной Министерством образования и науки РФ.

Адаптированная рабочая программа обеспечена соответствующим учебно-методическим комплектом: А.П. Матвеев «Физическая культура»- 5 класс, «Физическая культура»-6-9 класс. Издательство: Москва «Просвещение» 2015г.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» является приложением к адаптированной образовательной программе основного общего образования обучающихся с ЗПР МБОУСОШ №3 г. Южи Ивановской области.

Рабочая программа составлена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития (ЗПР).

ЗПР - обратимое замедление темпа психического развития. Выражается в недостаточности общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, низкой интеллектуальной целенаправленности, преобладании игровых интересов, быстрой пресыщаемости интеллектуальной деятельностью. Ребенок с ЗПР отличается сообразительностью в пределах имеющихся знаний. Дети с задержкой психического развития относятся к аномалии, имеющей более благоприятное будущее, чем другие дети с проблемами в развитии. Возможная «обратимость» возникших нарушений в случае проведения соответствующих коррекционных мероприятий предопределяет временный характер трудностей и делает этих детей одной из перспективных для сознания родителей категорий.

В основу данной программы положен системно - деятельностный подход к образованию, направленный на:

- формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;
- проектирование и конструирование социальной среды развития обучающихся в системе образования;
- активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;
- построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся.

Важными аспектами системно - деятельностного подхода является ориентация на результаты образования и гарантированности их достижения. Системно-деятельностный подход предполагает:

воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения

русского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава;

формирование соответствующей целям общего образования социальной среды развития обучающихся в системе образования, переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;

ориентацию на достижение основного результата образования – развитие на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира личности обучающегося, его активной учебно-познавательной деятельности, формирование его готовности к саморазвитию и непрерывному образованию;

признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития обучающихся;

учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения при построении образовательного процесса и определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения; разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося, в том числе детей, проявивших выдающиеся способности, детей-инвалидов и детей с ОВЗ.

1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География»,

«Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Распределение содержания учебного курса по параллелям.

5 – 6 классы.

Знания о физической культуре.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Адаптивная физическая культура. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен). Занятия в тренажёрном зале. 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 (технических ошибок).

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

7 – 8 классы

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь

физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания и развития ГТО (БГТО)

Физическая культура (основные понятия). Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен). Занятий физической культурой в тренажёрном зале. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно - ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

9 класс.

Знания о физической культуре.

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

Физическая культура (основные понятия) Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к проведению банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка как специально организованный процесс развития физических качеств, необходимых для освоения трудовых действий и повышения работоспособности в избранном виде профессиональной деятельности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, работы в тренажерном зале.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Упражнения и комбинации на параллельных брусьях. Упражнения и комбинации на разновысоких брусьях. Ритмическая гимнастика.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники ранее разученных прикладноориентированных упражнений (в беге, прыжках,

лазанья).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры:

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№ п/ п	Наименование тем	Класс					Основные учебной деятельности	виды
		5	6	7	8	9		
		Количество часов						
1.	«Знания о физической культуре»	4	4	4	4	4		Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них. Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре. Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.
2	«Физкультурно - оздоровительная деятельность»	15	15	15	15	15		

							осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	83	83	83	83	83	
	«Гимнастика с основами акробатики»	21	21	21	21	21	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	«Легкая атлетика»	20	20	20	20	20	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол.	24	24	24	24	24	
	- баскетбол	8	8	8	8	8	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- волейбол	8	8	8	8	8	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

							ошибки.
	- футбол	8	8	8	8	8	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	Лыжные гонки	18	18	18	18	18	Выполнять повороты переступанием, торможение плугом во время спусков. Демонстрировать технику перехода с хода на ход на учебной дистанции. Описывать и демонстрировать технику передвижения на лыжах с палками изученным ходом.
4	Всего часов:	102	102	102	102	102	

5 КЛАСС

№ урока	Разделы и темы программы	Кол-во часов
	«Знания о физической культуре» (4ч)	
10	Олимпийские игры древности .Олимпийское движение в России.	1
27	История гимнастики	1
48	История лыжного спорта.	1
80	Рациональное питание.	1
	«Физкультурно-оздоровительная деятельность» (17ч)	
11,92	Тестирование прыжка в длину с места.	2
12, 93	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	2
13, 94	Тестирование подтягивания из виса.	2

46	Тестирование поднимания туловища из положения лёжа(30сек).	1
29, 86	Бросок набивного мяча из положения сидя(1кг).	2
33	Челночный бег 3-10 мет.	1
66	Подвижные игры	1
44	Спортивная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
51	Вращение обруча.	1
54	Лазанье по гимнастической стенке спиной к опоре.	1
57	Упражнение со скакалкой.	1
60	Закрепление техники игры в волейбол по упрощенным правилам.	1
63	Закрепление техники игры в баскетбол по упрощенным правилам	1
	Спортивно-оздоровительная деятельность (81ч)	
	«Легкая атлетика» (23ч)	
1	Правила безопасного поведения на уроках ФК	1
2,97	Высокий старт. Бег 30 метров.	2
3, 98	Высокий старт. Бег 60 метров.	2
4,5,99,100.	Метание теннисного мяча	4
6,7,95,96.	Прыжок в длину с прямого разбега «согнув ноги»(5-8 шагов)	4
8,101.	Кросс 1000 метров.	2
9,102.	Кросс 1500 метров.	2
73-77	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по ТБ.	5
78.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега. К/у.	1
	Спортивные игры: волейбол (12ч)	
14	Освоение элементов игры в волейбол. Правила игры.	1
15, 16	Верхняя передача мяча двумя руками над собой.	2
17, 18	Чередование высокой, нижней передачи мяча над собой.	2
19, 20	Верхняя передача мяча в парах.	2
21, 22	Нижняя подача мяча.	2

23, 24, 25.	Зачет. Элементы волейбола.	3
	«Гимнастика с основами акробатики» (18ч)	
26	Т/б на уроках гимнастики. Значения гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
27, 28.	Строевые упражнения	2
30,31,32.	Опорный прыжок . Вскок в упор соскок прогнувшись.	3
34, 36.	Акробатические соединения.	3
37, 38.	Лазание по канату.	2
39,40.	Висы и упоры из различных положений.	2
41,42, 43.	Передвижение и повороты на гимнастическом бревне.	3
45,,47.	Сдача силовых упражнений	2
	Спортивные игры: баскетбол (11ч)	
79	Правила безопасного поведения на уроках ФК. Строевые упражнения	1
81	Правила игры . Стойка игрока.	1
82	Передвижение и остановка.	1
83, 84.	Ловля и передача мяча на месте и в движение.	2
85	Игра по упрощенным правилам.	1
87	Ведение мяча.	1
88	Ловля и передача мяча от груди двумя руками.	1
89	Передача одной рукой от плеча. Ведение мяча.	1
90, 91.	ЗАЧЕТ. Элементы баскетбола.	2
	«Лыжные гонки» (17ч)	
48	Инструктаж по технике безопасности.	1
49,50.	Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом.	2
52,53.	Попеременно двухшажный ход на лыжах.	2
55,56.	Повороты переступанием во время спусков.	2
58, 59.	Попеременно двухшажный ход на лыжах.	2
61, 62.	Одновременно одношажный ход на лыжах.	2
64, 65.	Одновременно одношажный ход на лыжах.	2
67, 68.	Подъем и спуски с палками на лыжах.	2

70,71.	Чередование лыжных ходов во время прохождения дистанции.	2
--------	--	---

6 класс

№ урока	Разделы и темы программы	Кол-во часов
	«Знания о физической культуре» (4ч)	
3	Виды и нормативы ГТО 3 ступень.	1
25	Т/б на уроках гимнастики. История зарождения гимнастики.	1
51	Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.	1
79	Соблюдение правил т/б и гигиена мест занятий физическими упражнениями.	1
	Физкультурно-оздоровительная деятельность» (13ч)	
12,89	Тестирование прыжка в длину с места.	2
13,90	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	2
14,91	Тестирование подтягивания из виса.	2
15,92	Тестирование поднимания туловища из положения лёжа(30сек).	2
24, 88	Бросок набивного мяча из положения сидя(1кг).	2
57, 63, 68	Подготовка к выполнению норм ГТО	3
	Спортивно-оздоровительная деятельность (85ч)	
	«Легкая атлетика» (23ч)	
1	Инструктаж по т/б на уроках л/а .Строевые упражнения.	1
2,96	Высокий старт. Бег 30 метров. Бег по дистанции. Бег 30 м с высокого старта.	2
4,93	Челночный бег 3по10м.	2
5	Низкий старт и стартовый разгон.	1
6, 97	Бег 60 м с высокого старта. Финиширование. Бег с ускорением 60м.	2
7, 94	Метание малого мяча в горизонтальную цель(10-12м).	2
8, 95	Метание малого мяча на дальность.	2
9, 10, 98, 99	Прыжок в длину с прямого разбега «согнув ноги»(5-8 шагов).	4

11, 100	Кросс 1000 метров.	2
101	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1
102	Круговая тренировка.	1
72-73	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по ТБ.	2
74	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с разбега. К/у.	1
Спортивные игры: волейбол (8ч)		
16	Передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1
17	Передача и приём мяча двумя руками снизу.	1
18	Нижняя подача мяча.	1
19	Спортивная игра в волейбол по упрощённым правилам.	1
20	Командные действия в нападении.	1
21	Командные действия в защите.	1
22	Техника нападающего удара. Блокирование.	1
23	Эстафеты с элементами волейбола, игра.	1
«Гимнастика с основами акробатики» (20ч)		
26	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
27	Совершенствование кувырка вперёд, назад	1
28	Кувырок вперед, праваяскрестнопередлевой и поворот кругом в упор присев.	1
29	Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат (д).	1
30	Кувырок вперёд в стойку на лопатках(м), назад в полушпагат (д).	1
31	Лазание по канату изученными способами.	1
32	Мост из положения стоя с помощью(д), стойка на голове согнув ноги(м)	1
33	Мост из положения стоя с помощью(д), стойка на голове согнув ноги(м)	1
34	Акробатические соединения	1
35	Акробатические соединения	1
36	Лазание по канату разученными способами.	1
37	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка.	1
38	Техника опорного прыжка ноги врозь через козла в длину.	1
39	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину.	1

	.	
40	Техника выполнения опорного прыжка. Контрольный урок.	1
41	Акробатические соединения.	1
42	Висы и упоры из различных положений	1
43, 44	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	2
71	Акробатические соединения	1
	Спортивные игры: баскетбол (8ч)	
45	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1
46	Ловля и передача мяча в движении. Бросок от груди двумя руками.	1
47	Бросок мяча одной рукой от плеча после двух шагов.	1
48	Игра с элементами баскетбола.	1
75-76	Ловля мяча после его отскока от пола. Ведение и броски мяча в корзину.	2
77	Технико-тактические действия баскетболистов.	1
78	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
	«Лыжные гонки» (18ч)	
49-50	Т/Б на уроках лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход на лыжах	2
52-53	Одновременный одношажный ход.	2
54	Торможение и поворот упором.	1
55-56	Одновременный одношажный ход.	2
58-59	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	2
60	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
61-62	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	2
64-65	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	2
66-67	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.	2
69-70	Прохождение дистанции 2000м на время. Контрольный урок.	2
	Спортивные игры: футбол (8ч)	
80	История футбола. Основные правила игры в футбол.	1
81	П/и для освоения перемещения и остановок.	1
82	Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек.	1

83	Ведение мяча змейкой.	1
84	Передача мяча в разных направлениях.	1
85	Удары с разбега по катящемуся мячу.	1
86	Дриблинг с мячом, передачи, удары по воротам.	1
87	Тактические действия в игре футбол.	1

7 КЛАСС

	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	Кол-во часов
1	«Знания о физической культуре»	4
2	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	15
3	Спортивно-оздоровительная деятельность (38ч)	
4	«Гимнастика с основами акробатики»	17
5	«Легкая атлетика»	21
6	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, Футбол, Н/теннис (45ч)	
7	Волейбол,	13
8	Баскетбол,	12
9	Футбол	2
10	Н/теннис	2
11	Лыжные гонки	16
12	Всего часов:	102

8класс

	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы	Кол-во часов
1	«Знания о физической культуре»	4
2	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	19
3	Спортивно-оздоровительная деятельность (34ч)	
4	«Гимнастика с основами акробатики»	18
5	«Легкая атлетика»	16

6	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, Футбол, Н/теннис (45ч)	
7	Волейбол,	13
8	Баскетбол,	12
9	Футбол	1
10	Н/теннис	3
11	Лыжные гонки	18
12	Всего часов:	102

9 класс

	Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.	Кол-во часов
1	«Знания о физической культуре»	4
2	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	13
3	Спортивно-оздоровительная деятельность (38ч)	
	«Гимнастика с основами акробатики»	17
	«Легкая атлетика»	21
4	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, Футбол, Н/теннис (47ч)	
	Волейбол,	14
	Баскетбол,	12
	Футбол	2
	Н/теннис	3
	Лыжные гонки	16
	Всего часов:	102

