

Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Школа-интернат № 9 г.Городца»

Приложение  
№ 1  
адаптированной  
основной  
общеобразовательной  
программе основного  
общего образования  
для обучающихся с  
задержкой  
психического  
развития  
приказ № 122  
от  
17.06.2022

**Рабочая программа**  
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
основного общего образования  
(базовый уровень)

Составитель Цибин В.А.

2022 год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Изучение физической

культуры в основной школе направлена на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

#### *Личностные результаты*

Личностные результаты имеют направленность на решение задач воспитания, развития и социализации обучающихся средствами предмета.

Патриотическое воспитание: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества, гражданской позиции, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, готовность к служению Отечеству, его защите.

Духовно-нравственное воспитание: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий и последствий; активно неприятие асоциальных поступков.

Гражданское воспитание: освоение социальных норм и правил поведения в обществе; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом 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.

Ценности научного познания: развитие мотивов учебной деятельности, формирование личностного смысла учения, готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов и профессиональных предпочтений, сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.

Формирование культуры здоровья: принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

Трудовое воспитание: понимание значения физкультуры как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности; воспитание организованности, настойчивости, способности преодолевать трудности, собственное нежелание или неумение как основы трудолюбия.

Экологическое воспитание: понимание, что человек неотделимая часть природы, что здоровый человек может быть только в здоровой окружающей среде.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной среды: освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности в возрасте, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

### *Метапредметные результаты*

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по информатике отражают овладение универсальными учебными действиями - познавательными, коммуникативными, регулятивными.

#### Универсальные познавательные действия

##### *Базовые*

*логические*

*действия:* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логически рассуждения, делать умозаключения и выводы; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий).

*Базовые исследовательские действия:* осуществлять наблюдения; видеть проблему, ставить перед собой цель для ее разрешения, планировать свою дальнейшую деятельность, организовывать свое время, проводить самоанализ и рефлексию динамики результатов.

*Работа с информацией:* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно; эффективно запоминать и систематизировать информацию.

#### Универсальные коммуникативные действия

*Общение:* 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.

##### *Совместная деятельность*

*(сотрудничество):*

умение понимать и использовать преимущества командной работы при решении конкретной проблемы; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению; распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общую деятельность и вклад каждого члена команды в достижение результатов.

#### Универсальные регулятивные действия

*Самоорганизация:* умение самостоятельно ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

*Самоконтроль (рефлексия):* 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; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения)

результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств

ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям.

*Эмоциональный интеллект:* умение ставить себя на место другого человека, понимать мотивы намерения другого.

*Принятие себя и других:* умение осознавать невозможность контролировать всё вокруг, видеть себя и других целиком, а не только свои «хорошие» или «плохие» стороны.

### *Предметные результаты*

Предметные результаты освоения обязательного предметного содержания, установленного данной примерной рабочей программой, отражают сформированность обучающихся умений:

#### 5 класс

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

#### 6 класс

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств.

#### 7 класс

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).

#### 8 класс

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).

## 9 класс

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

### **Содержание учебного предмета**

Настоящая программа по предмету «Адаптивная физической культуры» разработана для обучающихся 5-9 классов имеющих задержку психического развития с учетом их особых образовательных потребностей.

Типичными для детей с ЗПР являются нарушения двигательных способностей к точному управлению силовыми, временными, пространственными характеристиками

движения; усвоению заданного ритма движений; быстрому реагированию на внешние сигналы; сохранению статического и динамического равновесия; ориентировке в пространстве; словесному регулированию двигательного действия; переключению с одних видов двигательной деятельности на другие; освоению новых, особенно сложнокоординационных двигательных действий. Учитывая особенности обучающихся с ЗПР содержание программы направлено на коррекцию двигательных нарушений, связанных с психофизическими особенностями детей с ЗПР; развитие психомоторики, поддержание устойчивой физической работоспособности; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; содействие гармоничному физическому развитию. Коррекционно-развивающее направление предмета обеспечивается организацией процесса обучения с учетом индивидуального темпа обучающихся с ЗПР, специфики усвоения знаний, умений и навыков.

*5 класс*

### Основы знаний по 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).

*Физическая культура (основные понятия):*

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

*Физическая культура человека:*

Режим дня, его основное содержание и правила планирования

Способы двигательной (физкультурной ) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Правила ТБ Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

*Физкультурно- оздоровительная деятельность*

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Комплексы ОРУ . Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки

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

Бег 30 ,10-15, 60, 1000,1500 м.Равномерный бег 500, 800 метровВысокий старт с опорой на одну рукуРавномерный бег 500м.,800 метров. Бег на 60 м с низкого старта. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Кроссовый бег по пересечённой местности. Челночный бег 4\*10 м. Бег с изменением направления и скорости.

Метание мяча 150 гр. техника разбега с 3х шагов, с 5 шагов. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание малых мячей из различных положений по неподвижной мишени.

Спортивная ходьба.

Основы туристской подготовки.

Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места. Прыжки в длину.

Русская народная игра «Лапта».

ОРУ на развитие выносливости

*Гимнастика с элементами акробатики*

Строевые упражнения.

Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперёд слитно

«Мост» из положения лёжа.

Лазание по канату.

Комплекс дыхательной гимнастики

Равновесие на правой/левой, полупагач Комбинации из изученных элементов

Ходьба по напольному гимнастическому бревну Упражнения на перекладине; Вис на прямых и согнутых руках. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» Прыжки с гимнастического мостика Опорный прыжок согнув ноги Опорный прыжок; ноги врозь М, боком Д

*Спортивные игры*

*Волейбол:*

Инструктаж по ТБ.

Комбинаций из основных элементов передвижений.

Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения Обучение технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки Верхний приём после перемещения вперёд Нижний приём после перемещения вперёд

Верхняя передача мяча Верхняя, нижняя передача мяча

Нижняя прямая подача мяча, приём подачи.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Игра по упрощённым правилам

*Баскетбол:*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, в стойке лицом и спиной вперёд.

Техника перемещений Ведение мяча

Ловля и передача мяча Передача сверху над собой Броски мяча в корзину Ведение с активным сопротивлением защитника Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника Варианты бросков с активным сопротивлением защитника Позиционное нападение без изменения позиций игроков Взаимодействие двух игроков.

Игра по упрощённым правилам

*Футбол:*

Варианты удара по мячу, варианты ведения мяча Удар по воротам на точность, передача мяча Остановка катящегося мяча. Игра вратаря.

*Лыжная подготовка*

Инструкция по ТБ Подбор инвентаря

Прохождение дистанции 2 км. 3 км. Эстафета 4\*2 км.

Попеременный одношажный ход Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Элементы конькового хода.

Спуск в средней стойке Горнолыжный спуск.

Подъём «ёлочкой», торможение «плугом», торможение упором

Повороты переступанием Поворот на месте махом через лыжу вперёд. Поворот на месте махом через лыжу назад

Передвижение по пересеченной местности

*6 класс*

## Основы знаний по физической культуре

### *История физической культуры*

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

### *Физическая культура (основные понятия)*

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

### *Физическая культура человека*

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

#### *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Правила ТБ Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз (подвижных перемен).

#### *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) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры Комплексы ОРУ Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки

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

##### *Легкая атлетика*

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Бег 30 метров Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости Бег 60 метров Бег на 1500 м. Высокий старт с опорой на одну руку. Равномерный бег 800 метров. Бег на 60 м с низкого старта Спринтерский бег. Бег по пересеченной местности Бег 2000 м Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Бег 1000 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег 4\*10 м. Эстафетный бег Кроссовый бег по пересечённой местности

Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов с 5 шагов . Метание мяча по горизонтальной цели с расстояния 8 м.

Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» Прыжок в длину с места.

Русская народная игра «Лапта».

Спортивная ходьба.

Основы туристской подготовки.

#### *Гимнастика с элементами акробатики*

Правила ТБ.

Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках Стойка на лопатках. « Мост» из положения лёжа. Стойка на голове и руках согнувшись Равновесие на правой/левой, полу шпагат Комбинации из изученных элементов

Строевые упражнения. Два кувырка вперёд слитно Кувырок назад

Лазание по канату.

Комплекс дыхательной гимнастики

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне

Подтягивание

Прыжок в высоту с 5–7 беговых шагов способом «перешагивание» Опорный прыжок согнув ноги, Опорный прыжок; ноги врозь М, боком Д  
Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой. Логоритмика

*Спортивные игры*

*Волейбол:*

Комбинаций из основных элементов передвижений.

Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения Верхний приём после перемещения вперёд Приём мяча снизу..

Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Верхняя передача мяча Передача мяча двумя руками в парах через зону и над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.

Комбинации из разученных элементов в парах.

Игра по упрощённым правилам

*Баскетбол:*

Ловля и передача мяча.

Бег. Остановка. Повороты.

Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места Вырывание, выбивание мяча

Броски мяча в корзину

Игра по упрощённым правилам

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Бросок мяча в корзину. Передача мяча двумя руками от головы в парах на месте и в движении.

*Лыжная подготовка*

Правила техники безопасности.

Повторение изученных ходов. Передвижение на лыжах до 3 км с применением изученных ходов. Попеременный одношажный ход Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 2 км, 3 км. Элементы конькового хода. Полу конек

Спуск с пологого склона в средней стойке Горнолыжный спуск.

Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».

Торможение и повороты упором. Поворот на месте махом через лыжу назад. Повороты переступанием

*7 класс*

Основы знаний по физической культуре

История физической культуры Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

*Физическая культура (основные понятия)*

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

*Физическая культура человека*

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Правила ТБ Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

*Физкультурно- оздоровительная деятельность* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями Индивидуальные комплексы корректирующей физической культуры Комплексы ОРУ Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*  
*Легкая атлетика*

Правила техники безопасности.

Спринтерский бег. Высокий старт. Бег по дистанции - финиширование. Специальная прыжковая, беговая тренировка. Бег на 60 м на результат. Бег 2000 м Бег в равномерном темпе 10 мин. Бег на 60 м Бег 2000 м. Эстафетный бег, преодоление полосы препятствий. Кроссовый бег 15 мин., круговая тренировка. Медленный бег до 6 -7 мин. Эстафеты Преодоление полосы препятствий.

Метание мяча 150 г. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены (с места, с 1,2, 3 шагов). Метание малого мяча по неподвижной мишени. Метание малого мяча по подвижной мишени.

Прыжки в высоту с 5–7 беговых способом «перешагивание»

Прыжки в длину с разбега

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины.

*Гимнастика с элементами акробатики*

Опорный прыжок.

Лазание по канату

Кувырки назад, стойка ноги врозь(м). Мост и поворот в упор на одном колене (д). Длинный кувырок (м), «Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат(д) Акробатика-самостраховка; кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове и руках(м); кувырок назад в полушпагат(д). Составление комбинации из акробатических элементов

Опорный прыжок согнув ноги, Опорный прыжок; ноги врозь М, боком Д

Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой.

*Спортивные игры*

*Волейбол:*

Приём мяча снизу после подачи. Многократный приём мяча над собой Техника приёма мяча снизу Приём подач Прием мяча снизу двумя руками через сетку

Нижняя прямая подача мяча с укороченной площадки.

Передача сверху двумя руками в парах и тройках через зону и сетку.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Позиционное нападение с изменением позиций.

Комбинации из освоенных элементов (приём – передача – удар)

Игра «Пионербол с элементами волейбола»

*Баскетбол*

Оказание помощи при травме.

Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.

Ведение мяча с изменением скорости и направления. Повороты на месте после остановки. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Вырывание, выбивание мяча, обводка защитника. Эстафеты с ведением и броском мяча.

Передача мяча от плеча. Бросок мяча в движении после ловли. Передача мяча от плеча. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, тройках, круге. Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника Варианты бросков с активным сопротивлением защитника Нападение быстрым прорывом (2\*1). Действия нападающего против нескольких защитников.

Учебная игра по упрощённым правилам

*Лыжная подготовка*

Правила техники безопасности.

Повторение изученных ходов. Передвижение на лыжах до 3,5 км с применением изученных ходов. Прохождение дистанции 2000 м Прохождение дистанции 3-4 км  
Элементы конькового хода. Совершенствование изученных ходов. Передвижение на лыжах до 4 км с применением изученных ходов Техника конькового хода при подъеме в гору. Передвижение на лыжах до 3,5 км с применением изученных ходов . Повороты переступанием в движении.

Подъём «полуёлочкой». Подъём наискось «полуёлочкой» Подъём скользящим шагом. Спуск с пологого склона в средней стойке Преодоление бугров и впадин при спуске. Горнолыжный спуск.

Повороты на месте махом через лыжу.

*8 класс*

Основы знаний по физической культуре

*История физической культуры*

Организация и проведение пеших туристических походов Физическая культура (основные понятия) Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

*Физическая культура человека*

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Способы двигательной (физкультурной ) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Правила ТБ Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)

Физическое совершенствование

*Физкультурно- оздоровительная деятельность* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями Комплексы корригирующей физической культуры Комплексы ОРУ Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*

*Легкая атлетика*

Вводный инструктаж по технике безопасности

Низкий старт, бег на 30 м. Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 60м. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Финальное усилие Финиш Бег на 2000 м. – (м) и на 1500 м. (д). Бег на 100 м на результат. Кросс 500м девушки, 1000м юноши. Равномерный бег 15 мин. Переменный бег - ходьба. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 м. Бег на 60,100м. Тактика эстафетного бега преодоление полосы препятствий. Кроссовый бег 15 мин., круговая тренировка.

Метание мяча. Броски и толчки набивных мячей

Спортивная ходьба.

Прыжки в длину. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.

Прыжок в высоту с 5 - 7 шагов разбега. Тестирование уровня физической подготовленности.

*Гимнастика с элементами акробатики.*

Правила ТБ.

Строевые упражнения.

Кувырки назад, стойка ноги врозь (м). »Мост» и поворот в упор на одном колене (д). Кувырок назад в стойку ноги врозь; стойка на голове и руках(м); длинный кувырок, кувырок вперёд и назад, «мост» и поворот в упор присев(д). Круговая тренировка: висы, равновесие, опорный прыжок, лазание. Акробатика: «мост», стойка на голове и руках. Составление комбинации из акробатических элементов Круговая тренировка. Опорный прыжок.

Ритмическая гимнастика. Прыжки со скакалкой.

Подтягивание.

*Спортивные игры*

*Волейбол:*

Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения Эстафеты с мячом, круговая тренировка. Совершенствование техники передвижений, остановок, стоек, поворотов

Отбивание мяча кулаком через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. Нижняя подача, приёмы мяча, передачи. Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Позиционное нападение с изменением позиций Комбинации из освоенных элементов (приём – передача – удар)

Учебная игра по упрощённым правилам

*Баскетбол:*

Ведение мяча с сопротивлением. Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника

Передача мяча двумя руками от груди в движении с активным сопротивлением. Броски мяча в движении двумя руками от головы с активным сопротивлением. Игра в защите, опека игроков. Вырывание и выбивание, перехват мяча. Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника Позиционное нападение (5\*0) с изменением позиций игроков Нападение быстрым прорывом (3\*2) Действия нападающего против нескольких защитников.

Учебная игра по упрощённым правилам

*Лыжная подготовка*

Правила техники безопасности.

Передвижение на лыжах до 4 км с применением изученных ходов. Совершенствование изученных ходов. Одновременный одношажный ход стартовый вариант. Бег на лыжах 2 км(д)-3 км(ю). Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км(д)-3 км(ю). Прохождение дистанции до 5 км. Преодоление бугров и впадин. Эстафета 4\*2 км. Переход с попеременного хода на одновременный и обратно. Прохождение дистанции 5 км. Эстафеты с преодолением препятствий.

Поворот на месте махом. Спуск, торможение, повороты. Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». Поворот «упором».

*9 класс*

Основы знаний по физической культуре

*История физической культуры*

Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия)*

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

*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. \*

Правила ТБ Организация досуга средствами физической культуры. Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## Физическое совершенствование

*Физкультурно- оздоровительная деятельность*

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Комплексы ОРУ Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки

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

Правила техники безопасности.

Низкий старт, бег на 30 м. Низкий старт, бег на 70 – 80 м. Бег на 2000 м. – (м) и на 1500 м. (д). Бег на 100 м на результат Равномерный бег 15 мин. Кроссовый бег 20 мин. Бег 2000 м. Челночный бег 4\*10 м. Бег на 60 м, 100 м. Тактика эстафетного бега, преодоление полосы препятствий.

Метание мяча 150 гр., техника разбега с 3х шагов, с 5 шагов

Прыжки в длину с места, с разбега.

Разбег в 5 - 6 шагов в прыжках в высоту способом «перешагивание». Техника разбега и прыжка в высоту Прыжок в высоту способом «ножницы»

Спортивная ходьба.

Подтягивание на перекладине.

Тестирование уровня физической подготовленности.

*Гимнастика с элементами акробатики*

Правила ТБ.

Строевые упражнения

Развитие силовых способностей.

Лазание по канату. Круговая тренировка: висы, равновесие, опорный прыжок, лазание. Работа на снарядах: висы, равновесие, опорный прыжок, лазание.

Стойка на голове и руках, кувырки вперёд и назад. Акробатика: «мост» стойка на голове и руках Комплекс ОРУ с мячом. Опорный прыжок.

Ритмическая гимнастика.

Поднимание туловища. Тест на гибкость.

Прыжки со скакалкой. Подтягивание.

*Спортивные игры*

*Волейбол:*

Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из передвижений и остановок игрока.

Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Приём мяча, отражённого сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча, отражённого сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение с изменением позиций.

Игровые задания на укороченной площадке. Учебно-тренировочная игра с заданием. Учебная игра.

### *Баскетбол:*

Ведение мяча с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита. Зонная защита (2 x 3). Позиционное нападение (5\*0) с изменением позиций игроков Действия нападающего против нескольких защитников. Нападение быстрым прорывом (3\*2)

Передача мяча двумя руками от груди в движении с активным сопротивлением. Броски мяча в движении двумя руками от головы с активным сопротивлением. Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника Варианты бросков с активным сопротивлением защитника Игра в баскетбол по правилам

### *Лыжная подготовка*

Правила техники безопасности.

Совершенствование изученных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование изученных ходов. Переход с попеременного хода на одновременный и обратно. Попеременный четырёхшажный ход. Бег на лыжах 2 км(д)-3 км(ю). Преодоление контруклонов. Эстафеты с преодолением препятствий. Передвижение на лыжах до 4,5 км с применением изученных ходов. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км

Повороты переступанием в движении Спуск с пологого склона в средней стойке Подъём «ёлочкой», торможение «плугом». Горнолыжный спуск. Варианты торможения.

## **Тематическое планирование**

### *5 класс*

<b>№</b>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>
1	Легкая атлетика	25
2	Гимнастика с элементами акробатики	17
3	Лыжная подготовка	22
4	Спортивные игры	38
	<i>Итого</i>	<i>102</i>

### *6 класс*

<b>№</b>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>
1	Легкая атлетика	17
2	Гимнастика с элементами акробатики	11
3	Лыжная подготовка	22
4	Спортивные игры	25
	<i>Итого</i>	<i>68</i>

### *7 класс*

<b>№</b>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>
1	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика с элементами акробатики	9
3	Лыжная подготовка	15
4	Спортивные игры	24
	<i>Итого</i>	<i>68</i>

### *8 класс*

<b>№</b>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>
1	Легкая атлетика	19
2	Гимнастика с элементами акробатики	8
3	Лыжная подготовка	13
4	Спортивные игры	28
	<i>Итого</i>	<i>68</i>

*9 класс*

<b>№</b>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика с элементами акробатики	10
3	Лыжная подготовка	15
4	Спортивные игры	23
	<i>Итого</i>	<i>66</i>