

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области

Муниципальный Притобольный округ

МКОУ "Гладковская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Терентьева Г.А.

Протокол №1 от «21»
августа 2023 г.

Пименова О.П.

Протокол №1 от «21»
августа 2023 г.

Анисимов А.И.

Приказ №64/1 от «21»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1814053)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

(вариант 9.1)

Пояснительная записка

Цели реализации образовательной программы, адаптированной для детей с умственной отсталостью, формировались исходя из положений Федерального Закона от 26 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в ст.2 п.9 которого сказано: «Образовательная программа- комплекс основных характеристик образования (объём, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов, а также то, что её разработка и утверждение относится к компетенции общеобразовательных учреждений (статья 12, п.5). На основании Приказа Министерства и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования».

С учётом специфики работы школы разрабатывается «Адаптационная образовательная программа для обучения лиц с ОВЗ с учётом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушения развития и социальную адаптацию указанных лиц» (Российской Федеральным Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, ст.2 п.28).

Главными ценностями образовательной программы являются:

- Право каждого ребёнка на получение образования с учётом его индивидуальных особенностей и возможностей.
- Признание интересов ребёнка, поддержка его успехов и создание условий для его самореализации.
- Право педагога на творчество и профессиональную деятельность.
- Психологический комфорт всех субъектов психологического взаимодействия.
- Охрана и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья.
- Коллективное сотворчество учителей, обучающихся и родителей во всех сферах жизни школы.

Главная цель школы при обучении детей с умственной отсталостью- коррекция отклонений в развитии учащихся средствами образования и трудовой подготовки, а также социально-педагогической реабилитации для интеграции в общество, воспитания свободного, творчески мыслящего, образованного человека, открытого людям. Умеющего быть успешным в деятельности.

Целью адаптивной программы для обучающихся с умственной отсталостью является формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью.

Формирование целостной системы «сопровождение» каждого учащегося школы, направленное на решение образовательных задач, повышение эффективности качества обучения и воспитания; развития жизненной компетенции детей с ограниченными возможностями.

Одним из инструментов достижения продекларированных целей становится ФГОС, в нашем случае-«Федеральный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью» (проект).

Появилась необходимость включать ребёнка с ОВЗ в школьную жизнь на его условиях, которые надо принимать и учитывать, разрабатывая для ребёнка на протяжении всего обучения индивидуальный образовательный маршрут развития с учётом его психофизических особенностей, способностей, обеспечения максимальной возможности самореализации.

В соответствии с Уставом для достижения поставленных целей осуществляют следующие основные виды деятельности учреждения:

- обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья (умственно отсталых детей) совместно с остальными детьми;
- реализация образовательных программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида, в том числе посредством организации индивидуального обучения больных детей на дому;
- реализация дополнительных образовательных программ;

Успешность реализации цели программы зависит от соблюдения следующих условий:

- личностно-ориентированного подхода к ребёнку;
- создания благоприятной дружественной атмосферы в школьном коллективе, формирования здорового коллектива, психолого-педагогической поддержки ребёнка;
- обеспечение процесса самореализации и развития личности;
- использование педагогической диагностики;- профессионализма педагогов;
- программно-методического обеспечения.

1. Планируемые результаты учебного предмета

Результаты освоения обучающимися с умственной отсталостью адаптированной образовательной программы общего образования оцениваются как итоговые на момент завершения общего образования.

Освоение АОП общего образования обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования- введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АОП общего образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

При изучении предмета 5-9 класса «Физическая культура» должны быть сформированы (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке) предметные результаты:

- понятия «физическая культура», «режим дня»; представление о значении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе. Подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма, для трудовой деятельности;
- навыки планирования и соблюдения режима дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; умение
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- первичные навыки и умения по организации и проведения утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- умение составлять (под руководством учителя) комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- навыки безопасного поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- жизненно важные двигательные навыки и умения: бегать и прыгать различными способами;

- метать и бросать мячи;
- лазать и перелезать препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- передвигаться на лыжах;
- умение выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- умение выполнять акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- умение выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- навыки выполнения тестовых нормативов по физической подготовке;
- навыки проведения и организации подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в баскетбол, волейбол, навыки коллективного общения и взаимодействия;
- умение выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

1. Содержание учебного предмета, курса

Обучаясь по адаптивной основной образовательной программе общего образования, обучающиеся с умственной отсталостью получают образование к моменту завершения школьного, обучения, несовопоставимое по итоговым достижениям с образованием здоровых сверстников. Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей АООП создаётся на основе Стандарта (проекта) и при необходимости индивидуализируется. К адаптированной основной образовательной программе с учётом образовательных потребностей групп или отдельных обучающихся может быть создано несколько учебных планов, в том числе индивидуальные учебные планы.

АООП в школе реализуется в следующих формах:

- совместно с другими обучающимися;
- индивидуальные занятия.

Для обеспечения освоения обучающихся с умственной отсталостью адаптированной основной образовательной программы может быть реализована сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов как образовательных, так и иных организаций.

Определение варианта адаптированной основной образовательной программы для обучающегося с умственной отсталостью осуществляется на основе рекомендаций ПМПК, сформированных по результатам его комплексного обследования, в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной**.

Освоение **базовых основ** физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Структурно программа состоит из трёх учебных разделов: *теоретического, практического и контрольно оценочного*, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

1. Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура в современном обществе.

Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».

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.

Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

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.

1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление (с помощью учителя) индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

1. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Составление (с помощью учителя) индивидуальных комплексов адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Ритмическая гимнастика (комплекс общеразвивающих упражнений под музыку). Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации в равновесии на гимнастической скамейке (девочки). Упражнения в висах и упорах (мальчики и девочки).

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

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Стойка игрока, передвижения. Передачи, ведение, броски. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Волейбол. Стойка и передвижения. Передачи, подачи мяча. Правила игры. Игра по упрощённым правилам.

Подвижные игры: коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами волейбола; с элементами баскетбола.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

1. О форме промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся 5-9 класса проходят промежуточную аттестацию по окончании 1,2,3,4 четвертей. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально. В целях контроля в 5 – 9 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учёт двигательных возможностей и подготовленности обучающихся, воспитанников по бегу на 60 метров, прыжкам в длину с места, метанию на дальность, силовой подготовленности по следующим критериям, адаптированным для обучающихся.

Оценка «5» ставится обучающемуся, если он самостоятельно выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует достаточному. Обучающийся, воспитанник самостоятельно выполняет все требования и команды педагога, повторяет пройденный материал, может сформулировать ответ, приводит необходимые примеры; допускает единичные ошибки, которые сам исправляет.

Оценка «4» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного. Обучающийся выполняет задания (по основам знаний, по основным видам движений, ориентировке в пространстве), дает ответ, в целом соответствующий требованиям оценки «5», но допускает неточности и исправляет их с минимальной помощью учителя;

Оценка «3» ставится, если обучающийся, выполняет все требования к уроку: присутствует в спортивной форме и обуви, уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует ниже достаточного или низкому. Обучающийся, воспитанник не выполняет задания, излагает материал недостаточно полно и последовательно; нуждается в постоянной помощи учителя.

Оценка «2» ставится, если обучающийся, не выполняет требований к уроку; уровень физической подготовленности, при основной физкультурной группе, соответствует низкому. Он не знает пройденного материала; не использует помощь учителя.

1. Тематическое планирование с указанием количества часов отводимых на освоение каждой темы

Данная программа составлена и приближена к условиям образовательного учреждения с учетом климата географических особенностей, состояния учебно-материальной базы, традиций преподавания физической культуры в школе.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 5 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	27
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	9
2.2	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	15
	Итого	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре для 6 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	27
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры	9
2.2	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	15
	Итого	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре для 7 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	27
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	15
2.2	Подвижные игры	9
	Итого	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре для 8 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	24
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	18
2.2	Подвижные игры	6
	Итого	102

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре для 9 класса.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне».	В процессе урока
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.3	Лёгкая атлетика	24
1.4	Спортивные игры (баскетбол)	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Вариативная часть	24
2	Спортивные игры (волейбол, пионербол)	18
2.1	Подвижные игры	6
	Итого	102

Тематическое планирование курса Физическая культура для 5 класса с определением основных видов учебной деятельности(102)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
--------------	------------------	---

Раздел 1:Знания о физической культуре

История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

В процессе урока знать историю возникновения и формирования физической культуры, Олимпийские игры древности, раскрыть содержание и правила соревнований

Физическая культура человека

Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки

В процессе урока Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

В процессе урока Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.

Оценка эффективности занятий физической культурой

В процессе урока Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания

Раздел 2: Физическое совершенствование

<i>Лёгкая атлетика</i>	27
Знания о физической культуре	Изучить историю легкой атлетики;
Беговые упражнения	описать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений;
Прыжковые упражнения	применять беговые, прыжковые и упражнения в метании для развития физических качеств;
Метания малого мяча	выполнять технику беговых, прыжковых, метательных упражнений;
	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лёгкоатлетических упражнений;
	соблюдать правила и технику безопасности;
	применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;
	выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;
	оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15
Знания о физической культуре	Изучить историю гимнастики;
Акробатические упражнения	соблюдать правила и технику безопасности;
Прикладная подготовка	различать строевые команды, выполнять строевые приемы;
	описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполнять комбинацию из акробатических упражнений (перекаты, кувырки, свечка, стойки); применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости;
	выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
	оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий
<i>Лыжная подготовка</i>	18
Знания о физической культуре	Изучить историю лыжного спорта;
Освоение лыжных ходов	соблюдать правила и технику безопасности;
	выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;

		описать технику изучаемых лыжных ходов; прохождения дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах
<i>Спортивные игры</i>	33	
Знания о физической культуре		Изучить историю баскетбола, волейбола;
Баскетбол		овладеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол, пионербол;
Волейбол		взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;
Пионербол		соблюдать правила и технику безопасности; выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<i>Подвижные игры</i>	9	коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину; - с метанием мяча на дальность и в цель;.

Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений утренней зарядки	В	Выполнять разученные комплексы упражнений для процессе развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;
--	---	--

Тематическое планирование курса Физическая культура для 6 класса с определением основных видов учебной деятельности (102ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Раздел 1: Знания о физической культуре		
<i>История физической культуры</i>	В	процессе урока
История зарождения олимпийского движения в России.	В	Определить цель возрождения Олимпийских игр, объяснить смысл символики и ритуалов,

Физическая культура человека

Индивидуальные комплексы В корректирующей физической культуре	В процессе урока	Укреплять мышцы спины и плечевого пояса с помощью специальных упражнений; соблюдать элементарные правила, снижающие риск появления болезни глаз;
Режим дня и его основное содержание.	В процессе урока	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики
Самонаблюдение и самоконтроль	В процессе урока	Измерять пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями;
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших

Раздел 2: Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика 27

Знания о физической культуре		Изучить историю легкой атлетики;
Беговые упражнения		освоить технику выполнения беговых упражнений
Прыжковые упражнения		применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств;
Метания малого мяча		взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; соблюдать правила и технику безопасности; применять упражнения метания для применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий

Гимнастика с основами акробатики 15

Знания о физической культуре		Изучить историю гимнастики;
Акробатические упражнения		соблюдать правила и технику безопасности;
Упражнения в висах и упорах		различать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с

Упражнения в равновесии.
 Организаторская подготовка

предметами и без предметов, акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;

выполнять контрольные нормативы по гимнастике;

оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий

Лыжная подготовка 18

Знания о физической культуре
 Освоение лыжных ходов

Изучить историю лыжного спорта;

соблюдать правила и технику безопасности;

определять технику изучаемых лыжных ходов;

выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;

применять правила оказания помощи при обморожении и травмах

Спортивные игры 33

Знания о физической культуре
 Баскетбол
 Волейбол

Изучить историю баскетбола, волейбола;

овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;

соблюдать правила и технику безопасности;

описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями

Подвижные игры 9

коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений для утренней зарядки

В процессе урока

Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;

оценивать свои физические качества по приведенным показателям

Тематическое планирование курса Физическая культура для 7 класса с определением основных видов учебной деятельности (102ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
---------------------	-------------------------	--

Раздел 1: Знания о физической культуре

История физической культуры

Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	В процессе урока	Знать физические упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и Средние века, с современными упражнениями
---	------------------	---

Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание. Индивидуальные комплексы корригирующей физической культуры. Зрение. Гимнастика для глаз.	В процессе урока	Выбирать режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности; выполнять основные правила организации распорядка дня
Всестороннее и гармоничное физическое развитие, вредные привычки, допинг. Личная гигиена.	В процессе урока	Объяснять роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Соблюдают основные гигиенические правила.
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	В процессе урока	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки; знать простейшие приемы и правила оказания самопомощи первой помощи при травмах;

Раздел 2: Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

27

Знания о физической культуре	Изучить историю легкой атлетики;
Беговые упражнения	описать технику беговых, прыжковых, метательных упражнений; выполнять технику беговых, прыжковых упражнений, метательных упражнений;
Прыжковые упражнения	
Метания малого мяча	применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств;
Организаторская подготовка	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями;

		<p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять упражнения метания для развития физических качеств;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты; оказывать помощь и в подготовке мест проведения занятий</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	
Знания о физической культуре		Изучить историю гимнастики; соблюдать правила и технику безопасности; знать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; выполнять контрольные нормативы по гимнастике;
Акробатические упражнения		
Упражнения в висах и упорах		
Упражнения в равновесии.		
Организаторская подготовка		
<i>Лыжная подготовка</i>	18	
Знания о физической культуре		Изучить историю лыжного спорта;
Освоение лыжных ходов		соблюдать правила и технику безопасности;
Освоение техники спусков и подъёмов.		выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; выполнять технику изучаемых лыжных ходов; спусков и подъёмов; знать правила оказания помощи при обморожении и травмах
<i>Спортивные игры</i>	33	
Знания о физической культуре		Изучить историю баскетбола, волейбола;
Баскетбол		овладеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол, пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного изучения
Волейбол		соблюдать правила и технику безопасности;
Пионербол		выполнять технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<i>Подвижные игры</i>	9	коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с

прыжками в длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;
подвижные игры с элементами баскетбола,
волейбола.

Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости;
---	------------------	---

Тематическое планирование курса Физическая культура для 8 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
--------------	------------------	---

Раздел 1: Знания о физической культуре

История физической культуры

История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	В процессе урока	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.
--	------------------	--

Физическая культура человека

Физическое развитие человека.	В процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;
-------------------------------	------------------	--

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями .	В процессе урока	Продолжать осваивать основные гигиенические правила;
--	------------------	--

Закаливание организма.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	В процессе урока	Определять причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
--	------------------	--

Раздел 2: Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

24

Знания о физической культуре

название разучиваемых упражнений.

Спринтерский бег

выполнять технику беговых прыжковые упражнения, метательных упражнений;

Прыжки в длину

применять беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития физических качеств;

Метания мяча в цель и на дальность

взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения лёгкоатлетическими упражнениями;

Бег на выносливость

		<p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>выполнять технику прыжка в длину;</p> <p>описать технику метательных упражнений;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий</p>
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	
Знания о физической культуре		соблюдать правила и технику безопасности;
Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей		различать строевые команды, выполнять строевые приемы; знать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполнять технику акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении и в подготовке мест проведения занятий
Строевые упражнения		выполнять общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; составлять гимнастические комбинации из разученных упражнений; использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
Акробатические упражнения		
Упражнения в висах и упорах		
Упражнения в равновесии		
Прикладная подготовка		
Организаторская подготовка		
<i>Спортивные игры</i>	39	
Знания о физической культуре		Владеть основными приемами игры в баскетбол и волейбол, пионербол; знать тактические приёмы; уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности;
Баскетбол		описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
Волейбол		
Пионербол		
<i>Лыжная подготовка</i>	18	
Знания о физической культуре		раскрывать значение зимних видов спорта для

культуре		укрепления здоровья; уметь описать технику спусков и подъёмов, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой; знать правила оказания помощи при обморожениях и травмах; соблюдать правила и технику безопасности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;
Освоение лыжных ходов		выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; применять технику изучаемых лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;
Освоение спусков и подъёмов		
Подвижные игры	6	коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.

Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой, Выполнение тестирования	В процессе урока	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям
---	------------------	--

Тематическое планирование курса Физическая культура для 9 класса с определением основных видов учебной деятельности (102 ч)

Тема раздела	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
---------------------	-------------------------	--

Раздел 1. Знания о физической культуре

История физической культуры

История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.	В процессе урока	историю возникновения и формирования физической культуры.
--	------------------	---

Физическая культура человека

Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.	В процессе урока	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;
Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани	В процессе урока	Продолжать осваивать основные гигиенические правила; Иметь представление о значении режима дня; использовать комплекс физических упражнений освоить закаливающие процедуры;
Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	В процессе урока	знать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Совершенствование физических способностей	В процессе урока	Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья

Раздел 2: Физическое совершенствование

Лёгкая атлетика

24

Знания о физической культуре	Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.
Спринтерский бег	
Прыжки в длину	описать технику выполнения и различать спринтерский бег и бег на выносливость;
Метания мяча в цель и на дальность	выполнять простейшие беговые упражнения; соблюдать правила и технику безопасности;
Бег на выносливость	выполнять технику прыжка длину, выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; иметь представления о техники метательных упражнений; выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения; применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств
Организаторская подготовка	взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями соблюдать правила и технику безопасности; применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей; освоить упражнения для организации самостоятельных занятий; выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении

		занятий и в подготовке мест проведения занятий осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	
Знания о физической культуре		Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;
Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей		соблюдать правила и технику безопасности;
Строевые упражнения		различать строевые команды, выполнять строевые приемы; выполнять общеразвивающих упражнения с предметами и без предметов, акробатических упражнений; составлять простейшие комбинации упражнений из акробатических упражнений; упражнений в висах и упорах, упражнений в равновесии; применять разученные упражнения для развития физических качеств;
Акробатические упражнения		освоить упражнения для утренней гигиенической гимнастики; освоить и соблюдать правила выполнения отдельных элементов акробатики; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении занятий и в подготовке мест проведения занятий использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых способностей, выносливости, гибкости;
Прикладная подготовка		
Организаторская подготовка		
<i>Лыжная подготовка</i>	18	
Знания о физической культуре		Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;
Освоение лыжной техники		соблюдать технику безопасности;
		осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;
		применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах.
		соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;
		взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;
		выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке; описать технику изучаемых лыжных

ходов;

уметь применять разные виды ходьбы при прохождении дистанции; применять правила оказания помощи при обморожении и травмах

Спортивные игры 39

Знания о физической культуре

Баскетбол

Волейбол

Пионербол

Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; Знать и соблюдать правила игры;

овладеть основными приемами игры в баскетбол, волейбол и пионербол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, знать тактику защиты и нападения; уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Подвижные игры 6

коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель; подвижные игры с элементами баскетбола, волейбола.

Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой

В процессе урока Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям.