

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Сухоборская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МС
Протокол № 1
от 27.08.20 21 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
Л.В.Кондратьева
от 24.08. 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
Е.А.Ваулина
« 30 » 08 2021 г.
Приказ № 120



**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с расстройствами
аутистического спектра
5 - 9 класс**

Составители:
Берсенева Елена Анатольевна
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» основного общего образования для обучающихся 5 -9 классов с расстройствами аутистического спектра составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1644 от 29 декабря 2014 г.; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1598 от 19 декабря 2014 г. (Письмо Министерства просвещения РФ от 27.08.2021 г № АБ- 1362/07 «Об организации основного общего образования обучающихся с ОВЗ в 2021/2022 учебном году»; адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра МКОУ «Сухоборская СОШ» (вариант 8.2);

СанПиН 2.4.2.2821–10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 с изменениями; адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования МКОУ «Сухоборская СОШ»;

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018г.; авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Вариант 8.2. предполагает, что обучающийся с расстройствами аутистического спектра получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки.

Программой отводится на изучение литературы 510 часов (по 3 ч в неделю), которые распределяются по классам следующим образом: 5 классе — 102 ч; 6 классе — 102 ч; 7 классе — 102 ч; 8 классе — 102 ч; 9 классе — 102 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
-

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5 класс

Ученик научится:

- 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, ловкости 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;

Ученик получит возможность научиться:

- *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;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

6 класс

Ученик научится:

- 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, ловкости 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.

Ученик получит возможность научиться:

- *определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;*
- *выявлять различия в основных способах передвижения человека;*
- *применять беговые упражнения для развития физических качеств;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

7 класс

Ученик научится:

- 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, ловкости 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, подвижных игр, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».*

8 класс

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- *демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);*
- *уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);*
- *описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;*
- *выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»*

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- 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 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- *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.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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 корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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, туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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, ловкости и координации);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5класс

Основы знаний.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий выбора инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правила выполнения домашних заданий по физической культуре.

Питание и двигательный режим школьника.

Правила поведения при купании в открытом водоёме.

Здоровье индивидуума и пути его укрепления средствами физического воспитания.

Влияние физических упражнений на процессы роста и развития.

Движение-основа жизни.

Движение и красота человека.

Мышечная активность и эмоции.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития.

Осанка как показатель физического развития, основные её характеристики и параметры.

Правила составления комплексов упражнений.

Гимнастика

Строевые упражнения

-перестроение из колонны по одному в колонну по четыре с дроблением и сведением;

-из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

С набивными мячами.

Со скакалками.

С обручами.

На гимнастических скамейках.

Гимнастическая полоса препятствий.

Висы и упоры

Вис согнувшись и прогнувшись.

Подтягивание в висе хватом сверху.

Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Упражнения общей физической подготовки.

Акробатика

1. Кувырок вперёд, назад.

2. Перекатом назад стойка на лопатках.

3.Акробатические соединения из различных элементов.

4.Упражнения общей физической подготовки.

Равновесие

1. Ходьба по бревну приставными шагами.

2. Повороты на носках, приседания.

3. Соскок с бревна прогнувшись.

4. Упражнения общей физической подготовки.

Опорные прыжки

1. Прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики)

2. Прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок прогнувшись (высота козла 80-100 см).

3. Упражнения общей физической подготовки.

Лёгкая атлетика

Низкий старт.

Бег до 2,5 км.

Прыжки в высоту способом «перешагивание»

Прыжки в длину в шаге.

Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность.

Бег 60м.

Бег 30м.

Кроссовая подготовка:

-ходьба и бег по пересечённой местности;

-бег в гору и под гору;

-чередование ходьбы и бега;

-марш-броски;

-кросс до 2,5 км.

Упражнения общей физической подготовки

Спортивные игры

Баскетбол

Стойка игрока, передвижения, остановка прыжком.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча правой и левой рукой.

4.Бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки

Волейбол

Стойка игрока, передвижение.

Верхняя передача мяча.

Упражнения общей физической подготовки

Мини-футбол

1.Удары по мячу, остановка мяча, обводка.

2. Ведение, передачи мяча.

Лыжная подготовка

1.Попеременный двухшажный ход.

2. Одновременно одношажный ход.

3. Подъём наискось «полуёлочкой».

4. Торможение «плугом».

5. Повороты переступанием.

6. Прохождение дистанции до 2,5 км.

7. Бег на лыжах 1 км.

Упражнения общей физической подготовки

Содержание учебного предмета

6 класс

Основы знаний.

Правила безопасности при проведении физических упражнений в спортивном зале и на площадке

Двигательный режим.

Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

Базовые понятия физической культуры.

Физические нагрузки и здоровье

Основы самоконтроля

Образ жизни –как фактор здоровья

Гимнастика

Строевые упражнения

Размыкание и смыкание на месте.

Перестроение из одной в 2,3 шеренги.

Строевой шаг.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. Специальные прыжковые.
3. Преодоление полосы препятствий.
4. В парах на сопротивление.
5. С гимнастическими скакалками.
6. С набивными мячами.
7. С резиновыми мячами.
8. В кругу.
9. Типа зарядка.

Висы и упоры

Вис согнувшись и прогнувшись.

Подтягивание в висе хватом сверху.

Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Упражнения общей физической подготовки.

Акробатика

1. Кувырок вперёд и назад.
2. Перекатом назад стойка на лопатках.
3. Мост из положения стоя с помощью
4. Акробатические соединения из 3-4 элементов.

Равновесие

Работа на бревне. Повороты на носках, присед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперёк.

Опорные прыжки

Прыжок согнув ноги через г/козла в ширину (высота 100-110см)

Лёгкая атлетика

Низкий старт.

Бег 100м Прыжки в высоту способом «перешагивание»

Прыжки в длину в шаге.

Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность.

Бег 60м.

Бег 30м.

Кроссовая подготовка:

ходьба и бег по пересечённой местности;

бег в гору и под гору;

чередование ходьбы и бега;

марш-броски;

кросс до 2,5 км.

Упражнения общей физической подготовки

Спортивные игры

Баскетбол

Ловля и передача мяча.

Передачи мяча со сменой мест в тройке.

Ведение мяча шагом и бегом.

Броски мяча по кольцу после ведения.

Упражнения общей физической подготовки

Волейбол

1. Стойка игрока, передвижения приставными шагом вправо, влево, выход к мячу.

2. Прямая нижняя передача мяча через сетку с лицевой линии площадки.

3. Передача после перемещения.

4. Приём мяча с низу, передача мяча сверху в парах на месте.

Упражнения общей физической подготовки

Мини-футбол

1. Удары по мячу, остановка мяча, обводка
2. Ведение, передачи мяча, обманные движения
3. Игра с партнером

Лыжная подготовка

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременный бесшажный ход.
3. Разовидности подъёмов, спусков, повороты, передвижения на лыжах
4. Передвижения на лыжах до 1;2 км.

Упражнения общей физической подготовки

Содержание учебного предмета 7 класс

Основы знаний.

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Основные приёмы самоконтроля.
3. Режим организма на различные физические нагрузки.
4. Двигательный режим в период летних каникул.
5. Работоспособность и здоровье
6. Закаливание и здоровье.
7. Физические упражнения для развития организма мальчика-подростка.
8. Физические упражнения для развития организма –девочки-подростка.

Гимнастика

Строевые упражнения

1. Размыкание и смыкание на месте.
 2. Перестроение из одной в 2,3 шеренги.
 3. Строевой шаг.
- Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. С гимнастическими палками
3. Преодоление полосы препятствий.
4. С гимнастическим обручем.
5. С гимнастическими скакалками.
6. С набивными мячами.
7. С резиновыми мячами.
8. В кругу.
9. Типа зарядка.

Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.
3. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.
4. Упоры на бревне.

Упражнения общей физической подготовки

Акробатика

1. Кувырок вперёд и назад.
2. Стойка на голове с согнутыми ногами.
3. Мост из положения стоя с помощью
4. Акробатические соединения из 3-4 элементов.

Равновесие

Работа на бревне. Повороты на носках, присед, прыжки на месте, поворот на 180°, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Опорные прыжки

1. Прыжок согнув ноги через г/козла в ширину (высота 100-110см)
2. Прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

Лёгкая атлетика

1. Низкий старт.
2. Бег до 3 км.
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
4. Прыжки в длину в шаге.
5. Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность.
6. Бег 60м, 100м.
7. Бег 30м.
8. Кроссовая подготовка:
 - ходьба и бег по пересечённой местности;
 - бег в гору и под гору;
 - чередование ходьбы и бега;
 - марш-броски;
 - кросс до 3 км.

Упражнения общей физической подготовки

Спортивные игры

Баскетбол-

- Ловля и передача мяча.
Передачи мяча со сменой мест в тройке.
Ведение мяча шагом и бегом.
4. Броски мяча по кольцу после ведения.

Упражнения общей физической подготовки

Волейбол

1. Приём и передача мяча сверху.
2. Приём и передача мяча снизу.
3. Передача мяча сверху через сетку.
4. Приём мяча снизу после перемещения вперёд.

Упражнения общей физической подготовки

Мини-футбол

1. Удары по мячу, остановка мяча, обводка.
2. Ведение, передачи мяча, обманные движения.
3. Удары по мячу головой.
4. Тактика игры.
4. Игра с партнером.

Лыжная подготовка

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременно бесшажный ход.
3. Разовидности подъёмов, спусков, повороты, передвижения на лыжах
4. Передвижения на лыжах до 3,5 км, до 1 км, до 2 км.

Содержание учебного предмета 8 класс

Основы знаний.

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.

2. Основные приёмы самоконтроля страховки, самостраховки и помощи.
3. Физическая культура и спорт в современном обществе.
4. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
5. Двигательный режим в период летних каникул.

Гимнастика.

Строевые упражнения

1. Команда «ПРЯМО!»

2. Повороты в движении направо, налево.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. С гимнастическими палками.
3. Гимнастическая полоса препятствий.
4. С гимнастическим обручем.
5. С гимнастическими скакалками.
6. С набивными мячами.
7. На гимнастической скамейке.
8. В кругу.
9. Типа зарядка.

Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.
3. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Упражнения общей физической подготовки

Акробатика

1. Длинные кувырки вперёд с разбега.
2. Стойка на голове и руках силой из упора присев.
3. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.
4. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.

Равновесие

Работа на бревне. Ходьба со взмахом ног, поворот на носках и полуприсед, стойка на носках, толчком двумя вперёд, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись.

Опорные прыжки

1. Прыжок согнув ноги через г/козла в длину, юноши (высота 100-110см)
2. Прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

Лёгкая атлетика

1. Низкий старт.
2. Бег 2 км. без учёта времени, 1500 м с учётом времени.
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».
5. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов с разбега.
6. Бег 60м,
7. Бег 30м.
8. Кроссовая подготовка:

- ходьба и бег по пересечённой местности;

- бег в гору и под гору;

- чередование ходьбы и бега;

- марш-броски;

- кросс до 3 км.

Упражнения общей физической подготовки

Спортивные игры

Баскетбол

1. Штрафной бросок.
2. Повторение передачи мяча двумя от груди, передача мяча одной рукой от плеча, передача мяча со сменой мест в движении.

Ведение мяча с изменением направления.

Броски мяча по кольцу после ведения.

Технико-тактические действия в защите и нападении.

Упражнения общей физической подготовки

Волейбол

1. Нижняя прямая подача.
2. Приём мяча через сетку.
3. Передача мяча сверху через сетку.
4. Приём мяча снизу после подачи.
5. Приём мяча от сетки.

Упражнения общей физической подготовки

Мини-футбол

1. Удары по мячу, остановка мяча, обводка.
2. Ведение, передачи мяча, обманные движения.
3. Удары по мячу головой, в прыжке, удары по воротам.
3. Тактика игры.
4. Игра с партнером.

Лыжная подготовка

1. Попеременный двухшажный ход.
2. Одновременно бесшажный ход.
3. Разовидности подъёмов, спусков, повороты, передвижения на лыжах
4. Передвижения на лыжах до 4,5 км. Дистанция 1 км, 2 км

Упражнения общей физической подготовки

Содержание учебного предмета

9 класс

Основы знаний.

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отпуска.
3. Комплексный самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью.
4. Температурные нормы при занятиях по лыжам.
5. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости.

Гимнастика

Строевые упражнения

1. Перестроения из колонны по одному в колонну по 2, по 3.

Комплекс ОРУ с предметами и без предметов

1. Специальные беговые.
2. С гимнастическими палками.
3. Гимнастическая полоса препятствий.
4. С гимнастическим обручем.
5. С гимнастическими скакалками.
6. С набивными мячами.
7. На гимнастической скамейке.
8. В кругу.
9. Типа зарядка.

Висы и упоры

1. Вис согнувшись и прогнувшись.
2. Подтягивание в висе хватом сверху.
3. Подтягивание прямых и согнутых ног в висе.

Упражнения общей физической подготовки

Акробатика

1. Длинные кувырки вперёд с разбега с 3-4 шагов.
2. из упора присев силой стойка на голове и руках.
3. «Мост» из положения стоя-встать..
4. Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд.

Равновесие

Работа на бревне. Прыжки на одной, полуприсед, сед углом на бревне, соскок с колена махом назад.

Опорные прыжки

1. Прыжок согнув ноги через г/козла в длину, юноши (высота 115см)
2. Прыжок через г/козла в ширину ноги врозь, девушки.

Лёгкая атлетика

1. Низкий старт.
2. Бег 3км. без учёта времени, 2000 м с учетом времени.
3. Прыжки в высоту способом «перешагивание»
4. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».
5. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов с разбега.
6. Бег 60м,
7. Бег 30м.
8. Кроссовая подготовка:
 - ходьба и бег по пересечённой местности;
 - бег в гору и под гору;
 - чередование ходьбы и бега;
 - марш-броски;
 - кросс до 3 км.

Упражнения общей физической подготовки

Спортивные игры

Баскетбол

1. Передача мяча в движении.
2. Ведение мяча правой, левой рукой попеременно.
3. Броски мяча рукой от головы в прыжке.
4. Броски мяча двумя руками в прыжке.
5. Техничко-тактические действия в защите и нападении.

Упражнения общей физической подготовки

Волейбол

1. Передача мяча у сетки
2. Передача мяча в прыжке через сетку.
3. Передача мяча стоя спиной к партнёру.
4. Многократный приём мяча снизу двумя руками.
5. Приём мяча отскочившего от сетки.
6. Нижняя прямая подача.
7. Верхняя прямая подача.
8. Приём мяча после подачи.
9. Передачи мяча в тройках с перемещением.

Упражнения общей физической подготовки

Мини-футбол

1. Удары по мячу, остановка мяча, обводка
2. Ведение, передачи мяча, обманные движения

3. Удары по мячу головой, в прыжке, удары по воротам.
4. Судейство, тактика игры
5. Игра с партнером

Лыжная подготовка

1. Попеременный двухшажный ход.
 2. Одновременно бесшажный ход.
 3. Одновременный одношажный ход.
 4. Одновременный двухшажный ход.
 5. Преодоление контруклонов -техника.
 6. Разовидности подъёмов, спусков, повороты, передвижения на лыжах.
 7. Передвижения на лыжах до 4-5 км. Дистанция 1 км, 2 км, 3 км.
- Упражнения общей физической подготовки

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

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурной деятельности					
3	Физическое совершенствование:					
3.1	Спортивные игры	31	31	31	31	31
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	22	22	22	22	22
3.3	Легкая атлетика	32	32	32	32	32
3.4	Лыжная подготовка	17	17	17	17	17
3.5	общеразвивающие упражнения	В процессе урока				
3.6.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).					
	Итого	102	102	102	102	102