

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 65 имени Героя Советского Союза В.Д. Андреянова»
городского округа Самара
(МБОУ Школа № 65 г.о. Самара)

443008, г. Самара, ул. Ново-Вокзальная, д. 19, ИНН 6319034904, КПП 631901001
Эл.почта: sam-school65@63edu.ru, тел.:374-52-44

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического

объединения учителей

физической культуры

протокол № 1

от 25.08 2026г.

Председатель МО

И.А. /Хайрулина И.А./

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Школа № 65

О.В. /Дементьева О.В./

Приказ № 166-49 от 27.08 2026 г.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора

Е.С. /Гуракова Е.С./

26.08. 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

Для 5-9 классов

Самара, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» (2012).
- ФГОС ООО (утверждены приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями.
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, в редакции Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, изменений № 2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, далее – СанПиН 2.4.2.2821–10.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15.
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 № ИР-352/09).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986).

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все

обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным

становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Цель: формирование у учащихся основной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение подростком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с задержкой психического развития — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития ребенка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания. Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении основного общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различия структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих

образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы определяется ПМПК. Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп, обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ограниченными возможностями, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- необходимо использование специальных средств обучения (в том числе и специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных» путей обучения;
- индивидуализации обучения требуется в большей степени, чем для обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья;
- следует обеспечить особую пространственную и временную организацию образовательной среды;

- необходимо максимальное расширение образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом.

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ЗПР, относятся:

- увеличение сроков освоения адаптированной основной образовательной программы основного общего образования;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, обучающихся с задержкой психического развития;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

Особенностью преподавания предмета “Адаптированная физическая культура” для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью

преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) используется применение на уроках.

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Цель:

- Формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:
 - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 - формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Физическая культура способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Структура учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека:

- знания о природе (медико-биологические основы деятельности);
- знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности);
- знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение

этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание данной программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечить преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии: *Здоровьесберегающие технологии* – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания,

использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с базово-познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

- образовательно – познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
- образовательно – предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно – тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 5- 9 классах отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Общее число часов за 5 лет обучения составляет 510 часов.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; на основе методического письма: «Об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2015/2016 учебном году» и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. М.Я.Виленский Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник для общеобразоват. учреждений/ М.Я.Виленский – М.: Просвещение, 2014
2. В.И.Лях Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2011.
3. В.И.Лях Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

4. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Школа №65 с углублённым изучением отдельных предметов», утвержденной приказом директора МБОУ Школа №65 от 29.08.2019 года, с учетом по физическому воспитанию В.И.Лях. примерной программы по физической культуре (М.: Просвещение, 2017) и учебников: «Физическая культура 5-9класс» автора В.И.Лях(Просвещение, 2017).

Преемственность Физическая культура как обязательный предмет представлена на всех ступенях школьного образования и вводится в процессе обучения с первого класса. По положению о промежуточной аттестации в конце года, по предмету физическая культура проводится промежуточная аттестация в форме тестирования физических показателей. Для детей, имеющих освобождения по от уроков физической культуры проводятся тестирования по теоретическим знаниям.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально нравственного здоровья.
- Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

- Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, КОРРЕКЦИОННОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично-стно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать прыжок в длину;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,

гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- -владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета «физическая культура» основного общего образования.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы;
- ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической

подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание курса

По разделу **«Знания о физической культуре» - 5-9 кл. История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

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

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

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

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

по разделу **«Гимнастика»** - строевые упражнения, выполнять разминки в движении, на месте. **5-7 кл** - Девочки: опорный прыжок, упор лёжа, упор присев, «полушпагат», повороты, равновесие на одной ноге, акробатика — кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, равновесие на правой (левой) ноге, прыжок вверх прогнувшись. Мальчики: опорный прыжок; акробатика — кувырок вперёд и назад, стойка на голове и руках, переворот боком; равновесие на одной ноге. **8-9 кл** - Девушки: опорный прыжок; акробатика — перекаты назад, стойка на лопатках, поворот в сторону, два кувырка вперёд, прыжок вверх прогнувшись. Юноши: опорный прыжок, акробатика — стойка на руках, переворот боком, кувырок вперёд и назад, стойка на голове и на руках силой.

по разделу **«Легкая атлетика»** - **5-7 кл** - Низкий старт; медленный бег; бег на скорость; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5— 2 км. **8-9 кл** - Бег 60, 100, 1500, 3000 м; низкий старт и стартовый разгон; прыжки в высоту и в длину с разбега; метание мяча в цель и на дальность с разбега; передача эстафеты.

по разделу **«Лыжная подготовка»** - **5-7 кл** - Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одношажный ходы; прохождение дистанции до 3 км; спуски и подъёмы; торможения; игры на лыжах; эстафеты. **8-9 кл** - Одновременный одношажный и бесшажный ходы; попеременный двухшажный ход; пробегание дистанции до 5 км; спуски и подъёмы в гору; преодоление простейших препятствий.

по разделу **« Спортивные игры»** - **5-7 кл** – **Баскетбол:** Стойки, передвижения, остановки; передачи и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра. **Волейбол:** Стойка игрока, передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; приём снизу; двусторонняя игра. **8-9 кл** – **Баскетбол:** Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой; ведение мяча с изменением скорости и направления движения; броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении; защитные действия против игрока без мяча и с мячом; действие двух нападающих против одного защитника; индивидуальные и групповые тактические действия; двусторонняя игра. **Волейбол:** Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками; нижняя и верхняя прямая подача мяча; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двусторонняя игра.

Содержание коррекционной работы

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение основного общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Педагогический инструментарий при работе с детьми с ОВЗ:

- Учебный материал подается небольшими частями.
- Как можно больше внимания уделяется повторению изученного материала. Урок начинается и заканчивается повторением пройденного.
- Вводная часть урока сводится до минимума, акцент делается на практические умения и навыки.
- Используется материал, отвечающий возрастным интересам учащимся и их индивидуальным психофизическим особенностям.
- Осуществляю постоянный контроль за этапными и конечными результатами практической деятельности учащихся.
- Взаимо и самооценка результатов практической деятельности.
- Используются сюжетно-ролевые игры для формирования позиции школьника.
- Признание права ребенка на ошибку как естественную и закономерную составляющую процесса обучения.
- Используются игры на уроках, как важного неспецифического приема коррекционно-развивающего потенциала.
- Минуты отдыха на уроке: возможности их использования с позицией насыщения коррекционно-развивающим содержанием.
- Максимальная индивидуализация процесса обучения для достижения хороших результатов.
- Оценка результатов практической деятельности по критерию относительной успешности.
- Постоянный диалог: размышление вслух, коллективное размышление.
- При объяснении нового задания, акцент делаю на материал, который воспринимается зрительно, а не на слух.
- Использование ситуаций уподобления, например, обыграть мимикой, жестом животных, летящих птиц, качающиеся под дуновением ветра деревья.

Основные методы и технологии:

- Система заданий с разными вариантами сложности.
- Создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий.
- Создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности.

Теоретические знания по всем разделам программы даются на самых первых занятиях, а затем закрепляются в практической работе.

Практические занятия и развитие физических качеств представлены в программе в их содержательном единстве. Применяются такие методы, как репродуктивный (воспроизводящий); иллюстративный (объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала); проблемный (педагог ставит проблему и вместе с детьми ищет пути её решения); эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы её решения).

Среди методов такие, как беседа, объяснение, лекция, игра, конкурсы, праздники, эксперименты, а также групповые, практические занятия. Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы, где стимулируется самостоятельное творчество. В

начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие рефлексией. В период обучения происходит постепенное усложнение материала. Широко применяются занятия по методике, мастер-классы, когда педагог вместе с обучающимися выполняет задание, последовательно комментируя все стадии ее выполнения, задавая наводящие и контрольные вопросы по ходу выполнения работы, находя ученические ошибки и подсказывая пути их исправления. Наглядность является самым прямым путём обучения в любой области.

Система оценки: Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП ООО предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Распределение учебных часов по разделам программы Для 5-9 классов:

п/п	Разделы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	27
3	Гимнастика	14
4	Лыжная подготовка	18
5	Спортивные игры:	
5.1	Баскетбол	21
5.2	Волейбол	22
Общее кол-во часов		102

Поурочное планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Коли честв о часов	Сроки проведения
Легкая атлетика (15ч)			
1	Инструктаж поТБ.Спринтерский бег	1	1 неделя
2	Бег на результат 30м.Техника длительного бега	1	1 неделя
3	Спринтерский бег.Равномерный бег	1	1 неделя
4	Бег на результат 60м	1	2 неделя
5	Прыжки. Равномерный бег	1	2 неделя
6	Прыжки. Равномерный бег	1	2 неделя
7	Кроссовая подготовка	1	3 неделя
8	Подвижные и спортивные игры на стадионе.Наклон вперед	1	3 неделя
9	Эстафетный бег	1	3 неделя
10	Эстафетный бег	1	4 неделя
11	Челночный бег	1	4 неделя
12	Челночный бег	1	4 неделя
13	Метание мяча. Подтягивание	1	5 неделя
14	Метание мяча	1	5 неделя
15	Подвижные и спортивные игры на стадионе	1	5 неделя
Спортивные игры: Баскетбол (15 ч)			
16	Инструктаж поТБ. Повороты на месте.Ведение мяча с изменением скорости и передача его партнёру в движении	1	6 неделя
17	Ведение мяча с изменением направления и передача его в движении. Передачи мяча в движении в парах, в тройках	1	6 неделя
18	Челночный бег 4+9м. Учебная игра	1	6 неделя
19	Сочетание элементов: ведение мяча- остановка прыжком- повороты на месте- ведение мяча- передача мяча одной рукой от плеча	1	7 неделя
20	Бросок одной рукой от плеча (слева, справа от щита) Учебная игра	1	7 неделя
21	Бросок одной рукой от плеча (слева, справа от щита). Учебная игра	1	7 неделя
22	Штрафной бросок. Учебная игра	1	8 неделя
23	Штрафной бросок. Учебная игра	1	8 неделя
24	Передачи мяча во встречных колоннах. Позиционное нападение	1	8 неделя
25	Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра	1	9 неделя
26	Взаимодействия в парах и в тройках	1	9 неделя
27	Взаимодействия в парах и в тройках	1	9 неделя
28	Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом	1	10 неделя
29	Ведение мяча правой и левой рукой (комбинация)	1	10 неделя
30	Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра	1	10 неделя
Волейбол (18 ч)			
31	Инструктаж поТБ. Приём мяча сверху. Нижняя прямая подача	1	11 неделя
32	Передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача	1	11 неделя
33	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	11 неделя
34	Приём мяча снизу двумя руками через сетку	1	12 неделя
35	Нижняя прямая подача	1	12 неделя
36	Нападающий удар. Передачи во встречных колоннах	1	12 неделя
37	Нападающий удар. Подача по зонам	1	13 неделя

38	Техника нападающего удара .Подача по зонам	1	13 неделя
39	Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар)	1	13 неделя
40	Учебная игра	1	14 неделя
41	Игра в нападение через зону	1	14 неделя
42	Передачи в стену	1	14 неделя
43	Передачи в стену	1	15 неделя
44	Передачи в стену	1	15 неделя
45	Игра в 3-и приёма	1	15 неделя
46	Игра в 3-и приёма	1	16 неделя
47	Приём мяча после подачи	1	16 неделя
48	Тактика подач. Тактика передач	1	16 неделя
Лыжная подготовка – 18ч			
49	Инструктаж поТБ. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход	1	17 неделя
50	Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	1	17 неделя
51	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы Торможение «плугом» и упором	1	17 неделя
52	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы Торможение «плугом» и упором	1	18 неделя
53	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом	1	18 неделя
54	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом	1	18 неделя
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.Поворот на месте махом	1	19 неделя
56	Прохождение на лыжах дистанции 2км. Подвижная игра	1	19 неделя
57	Эстафеты с палками и без палок. Подвижная игра	1	19 неделя
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Поворот на месте махом	1	20 неделя
59	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра	1	20 неделя
60	Подвижные игры на лыжах	1	20 неделя
61	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	21 неделя
62	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	21 неделя
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	21 неделя
64	Спуски и подъёмы. Торможение и поворот «плугом» Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	1	22 неделя
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий	1	22 неделя
66	Эстафеты с палками и без палок. Подвижная игра	1	22 неделя
Спортивные игры: Волейбол – 4 ч			
67	Инструктаж поТБ. Игра в 3-и приёма	1	23 неделя
68	Приём мяча после подачи	1	23 неделя
69	Тактика подач. Тактика передач	1	23 неделя
70	Учебная игра	1	24 неделя
Гимнастика - 14 ч			
71	Инструктаж поТБ. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Подтягивание на результат	1	24 неделя
72	Наклон вперёд. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове	1	24 неделя
73	Опорный прыжок. Отжимание на результат	1	25 неделя
74	Прыжки через скакалку за 1мин. Опорный прыжок	1	25 неделя
75	Опорный прыжок . Эстафеты по скамейке	1	25 неделя

76	Опорный прыжок . Эстафеты по скамейке	1	26 неделя
77	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	26 неделя
78	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	26 неделя
79	Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове	1	27 неделя
80	Стойка на голове. Мост из положения лёжа, стоя	1	27 неделя
81	Кувырок вперёд в стойку на лопатках	1	27 неделя
82	Стойка на голове. Мост из положения лёжа, стоя	1	28 неделя
83	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	28 неделя
84	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	28 неделя
Спортивные игры: Баскетбол (6 ч)			
85	Инструктаж поТБ Индивидуальная работа с мячом.Учебная игра	1	29 неделя
86	Взаимодействия в парах и в тройках	1	29 неделя
87	Взаимодействия в парах и в тройках	1	29 неделя
88	Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом	1	30 неделя
89	Ведение мяча правой и левой рукой (комбинация)	1	30 неделя
90	Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра	1	30 неделя
Лёгкая атлетика (12 ч)			
91	Инструктаж поТБ Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	31 неделя
92	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	31 неделя
93	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	31 неделя
94	Бег на результат 30м. Техника длительного бега	1	32 неделя
95	Спринтерский бегРавномерный бег .Прыжки в длину с места	1	32 неделя
96	Бег на результат 60м	1	32 неделя
97	Кроссовая подготовка	1	33 неделя
98	Подвижные и спортивные игры на стадионе Челночный бег 3+10м	1	33 неделя
99	Эстафетный бег	1	33 неделя
100	Метание мяча	1	34 неделя
101	Метание мяча	1	34 неделя
102	Подвижные и спортивные игры на стадионе	1	34 неделя

Поурочное планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количе ство часов	Сроки проведения
Легкая атлетика (15ч)			
1	Инструктаж по ТБ.Спринтерский бег	1	1 неделя
2	Бег на результат 30м. Техника длительного бега	1	1 неделя
3	Спринтерский бег. Равномерный бег	1	1 неделя
4	Бег на результат 60м	1	2 неделя
5	Прыжки. Равномерный бег	1	2 неделя
6	Прыжки. Равномерный бег	1	2 неделя
7	Кроссовая подготовка	1	3 неделя
8	Подвижные и спортивные игры на стадионе. Подтягивание	1	3 неделя

9	Эстафетный бег	1	3 неделя
10	Эстафетный бег	1	4 неделя
11	Челночный бег	1	4 неделя
12	Челночный бег	1	4 неделя
13	Метание мяча. Наклон вперёд	1	5 неделя
14	Метание мяча	1	5 неделя
15	Подвижные и спортивные игры на стадионе	1	5 неделя
Спортивные игры: Баскетбол (15 ч)			
16	Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ведение мяча с изменением скорости и передача его партнёру в движении	1	6 неделя
17	Ведение мяча с изменением направления и передача его в движении. Передачи мяча в движении в парах, в тройках	1	6 неделя
18	Челночный бег 4+9м. Учебная игра	1	6 неделя
19	Сочетание элементов: ведение мяча- остановка прыжком- повороты на месте- ведение мяча- передача мяча одной рукой от плеча	1	7 неделя
20	Бросок одной рукой от плеча (слева, справа от щита). Учебная игра	1	7 неделя
21	Бросок одной рукой от плеча (слева, справа от щита). Учебная игра	1	7 неделя
22	Штрафной бросок. Учебная игра	1	8 неделя
23	Штрафной бросок. Учебная игра	1	8 неделя
24	Передачи мяча во встречных колоннах. Позиционное нападение	1	8 неделя
25	Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра	1	9 неделя
26	Взаимодействия в парах и в тройках. «Зонная защита»	1	9 неделя
27	Взаимодействия в парах и в тройках. «Зонная защита»	1	9 неделя
28	Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом	1	10 неделя
29	Ведение мяча правой и левой рукой (комбинация)	1	10 неделя
30	Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра	1	10 неделя
Волейбол (18 ч)			
31	Инструктаж по ТБ. Приём мяча сверху. Нижняя прямая подача	1	11 неделя
32	Передачи мяча сверху. Нижняя прямая подача	1	11 неделя
33	Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача	1	11 неделя
34	Приём мяча снизу двумя руками через сетку	1	12 неделя
35	Нижняя прямая подача	1	12 неделя
36	Нападающий удар. Передачи во встречных колоннах	1	12 неделя
37	Нападающий удар. подача по зонам	1	13 неделя
38	Техника нападающего удара . подача по зонам	1	13 неделя
39	Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар)	1	13 неделя
40	Учебная игра	1	14 неделя
41	Игра в нападение через зону	1	14 неделя
42	Одиночное блокирование. Передачи в стену	1	14 неделя
43	Групповое и одиночное блокирование Передачи в парах и тройках	1	15 неделя
44	Игра в 3-и приёма	1	15 неделя
45	Одиночное блокирование	1	15 неделя
46	Нападение через 3-ю зону. Приём мяча после подачи	1	16 неделя
47	Тактика подач. Тактика передач	1	16 неделя
48	Учебная игра	1	16 неделя
Лыжная подготовка – 18ч			
49	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг.Попеременный двухшажный ход	1	17 неделя

50	Попеременный двухшажный ход. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	1	17 неделя
51	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Торможение «плугом» и упором	1	17 неделя
52	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Торможение «плугом» и упором	1	18 неделя
53	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом	1	18 неделя
54	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом	1	18 неделя
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом	1	19 неделя
56	Прохождение на лыжах дистанции 2км. Подвижная игра	1	19 неделя
57	Эстафеты с палками и без палок. Подвижная игра	1	19 неделя
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом	1	20 неделя
59	Повороты переступанием в движении. Подвижная игра	1	20 неделя
60	Подвижные игры на лыжах	1	20 неделя
61	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	21 неделя
62	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	21 неделя
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	21 неделя
64	Спуски и подъёмы. Торможение и поворот «плугом». Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	1	22 неделя
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий	1	22 неделя
66	Эстафеты с палками и без палок. Подвижная игра	1	22 неделя
Спортивные игры: Волейбол – 4 ч			
67	Инструктаж по ТБ. Нападающий удар. Поддача по зонам	1	23 неделя
68	Техника нападающего удара . Поддача по зонам	1	23 неделя
69	Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар)	1	23 неделя
70	Учебная игра	1	24 неделя
Гимнастика - 14 ч			
71	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Подтягивание на результат	1	24 неделя
72	Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове. Наклон вперёд	1	24 неделя
73	Опорный прыжок. Отжимание на результат	1	25 неделя
74	Прыжки через скакалку за 1мин. Опорный прыжок	1	25 неделя
75	Опорный прыжок. Эстафеты по скамейке	1	25 неделя
76	Опорный прыжок . Эстафеты по скамейке	1	26 неделя
77	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	26 неделя
78	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	26 неделя
79	Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове	1	27 неделя
80	Стойка на голове. Мост из положения лёжа, стоя	1	27 неделя
81	Кувырок вперёд в стойку на лопатках	1	27 неделя
82	Стойка на голове. Мост из положения лёжа, стоя	1	28 неделя
83	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	28 неделя
84	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в	1	28 неделя

	движении		
Спортивные игры: Баскетбол (6 ч)			
85	Инструктаж по ТБ. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра	1	29 неделя
86	Взаимодействия в парах и в тройках. «Зонная защита»	1	29 неделя
87	Взаимодействия в парах и в тройках. «Зонная защита»	1	29 неделя
88	Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом	1	30 неделя
89	Ведение мяча правой и левой рукой (комбинация)	1	30 неделя
90	Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра	1	30 неделя
Лёгкая атлетика (12 ч)			
91	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	31 неделя
92	Прыжки в высоту способом «перешагивания» Челночный бег 3+10м	1	31 неделя
93	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	31 неделя
94	Бег на результат 30м. Техника длительного бега	1	32 неделя
95	Спринтерский бег. Равномерный бег	1	32 неделя
96	Бег на результат 60м	1	32 неделя
97	Кроссовая подготовка	1	33 неделя
98	Подвижные и спортивные игры на стадионе. Прыжки в длину с места	1	33 неделя
99	Эстафетный бег	1	33 неделя
100	Метание мяча	1	34 неделя
101	Метание мяча	1	34 неделя
102	Подвижные и спортивные игры на стадионе	1	34 неделя

Поурочное планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения
Легкая атлетика (15ч)			
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег	1	1 неделя
2	Бег на результат 30м. Техника длительного бега	1	1 неделя
3	Спринтерский бег. Равномерный бег	1	1 неделя
4	Бег на результат 60м	1	2 неделя
5	Прыжки. Равномерный бег	1	2 неделя
6	Прыжки. Равномерный бег	1	2 неделя
7	Кроссовая подготовка	1	3 неделя
8	Подвижные и спортивные игры на стадионе. Подтягивание	1	3 неделя
9	Эстафетный бег	1	3 неделя
10	Эстафетный бег	1	4 неделя
11	Челночный бег	1	4 неделя
12	Челночный бег	1	4 неделя
13	Метание мяча. Наклон вперед	1	5 неделя
14	Метание мяча	1	5 неделя
15	Подвижные и спортивные игры на стадионе	1	5 неделя
Спортивные игры: Баскетбол (15 ч)			
16	Инструктаж по ТБ. Штрафной бросок. Вырывание мяча	1	6 неделя
17	Штрафной бросок. Выбивание мяча	1	6 неделя
18	Передачи мяча в парах и в тройках в движении. Ведение мяча- 2шага- бросок от щита	1	6 неделя
19	Ведение мяча- 2шага- бросок от щита. Опека защитника	1	7 неделя

20	Челночный бег 4х9м. Учебная игра	1	7 неделя
21	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие в парах и в тройках	1	7 неделя
22	Взаимодействие в парах и в тройках. Игра в защите, опека игрока	1	8 неделя
23	Вырывание и выбивание мяча. Передачи во встречных колоннах	1	8 неделя
24	Взаимодействие в нападении. Передачи мяча в тройках со сменой мест	1	8 неделя
25	Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра	1	9 неделя
26	Взаимодействия в парах и в тройках. «Зонная защита»	1	9 неделя
27	Взаимодействия в парах и в тройках. «Зонная защита»	1	9 неделя
28	Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом	1	10 неделя
29	Ведение мяча правой и левой рукой (комбинация). Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка»	1	10 неделя
30	Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра	1	10 неделя
Волейбол (18 ч)			
31	Инструктаж по ТБ. Приём мяча сверху. Нижняя прямая подача	1	11 неделя
32	Передачи в стену. Приём мяча после подачи	1	11 неделя
33	Нападающий удар. Передачи во встречных колоннах	1	11 неделя
34	Передача в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, приём после подачи	1	12 неделя
35	Приём мяча снизу двумя руками через сетку	1	12 неделя
36	Техника нападающего удара . Подача по зонам	1	12 неделя
37	Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар)	1	13 неделя
38	Тактика подач. Тактика передач	1	13 неделя
39	Тактические взаимодействия	1	13 неделя
40	Учебная игра	1	14 неделя
41	Игра в нападение через зону	1	14 неделя
42	Одиночное блокирование. Передачи в стену	1	14 неделя
43	Групповое и одиночное блокирование. Передачи в парах и тройках	1	15 неделя
44	Игра в 3-и приёма	1	15 неделя
45	Одиночное блокирование	1	15 неделя
46	Нападение через 3-ю зону. Приём мяча после подачи	1	16 неделя
47	Тактика подач. Тактика передач	1	16 неделя
48	Учебная игра	1	16 неделя
Лыжная подготовка – 18ч			
49	Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход	1	17 неделя
50	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Торможение «плугом» и упором	1	17 неделя
51	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом	1	17 неделя
52	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом	1	18 неделя
53	Прохождение на лыжах дистанции 2км. Подвижная игра	1	18 неделя
54	Коньковый ход. Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	1	18 неделя
55	Коньковый ход. Торможение «плугом» и упором	1	19 неделя
56	Коньковый ход. Повороты переступанием в движении	1	19 неделя
57	Прохождение на лыжах дистанции 3км. Подвижная игра	1	19 неделя
58	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом	1	20 неделя

59	Эстафеты с палками и без палок. Подвижная игра	1	20 неделя
60	Спуски и подъёмы. Торможение и поворот «плугом»	1	20 неделя
61	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	21 неделя
62	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные	1	21 неделя
63	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	21 неделя
64	Спуски и подъёмы. Торможение и поворот «плугом». Подъём «лесенкой» и «ёлочкой»	1	22 неделя
65	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий	1	22 неделя
66	Эстафеты с палками и без палок. Подвижная игра	1	22 неделя
Спортивные игры: Волейбол – 4 ч			
67	Инструктаж по Т.Б. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение	1	23 неделя
68	Нападающий удар. Приём мяча, отражённого сеткой	1	23 неделя
69	Тактика подач. Тактика передач	1	23 неделя
70	Учебная игра	1	24 неделя
Гимнастика - 14 ч			
71	Инструктаж по ТБ. Подтягивание на результат. Перестроение в движении	1	24 неделя
72	Отжимание на результат. Перестроение в движении	1	24 неделя
73	Опорный прыжок. Строевые приёмы. Наклон вперёд	1	25 неделя
74	Мост из положения стоя. Опорный прыжок	1	25 неделя
75	Опорный прыжок. Строевые приёмы	1	25 неделя
76	Опорный прыжок . Упражнения в равновесии	1	26 неделя
77	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	26 неделя
78	Стойка на голове, на руках. Мост из положения стоя	1	26 неделя
79	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	27 неделя
80	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	27 неделя
81	Кувырок вперёд в стойку на лопатках	1	27 неделя
82	Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове	1	28 неделя
83	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	28 неделя
84	Комбинации из освоенных элементов. Перестроение в движении	1	28 неделя
Спортивные игры: Баскетбол (6 ч)			
85	Инструктаж по ТБ. Комбинация: ведение, передача, бросок. Нападение против «зонной защиты»	1	29 неделя
86	Комбинация: ведение, передача, бросок. Нападение против «зонной защиты»	1	29 неделя
87	Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом	1	29 неделя
88	Ведение мяча правой и левой рукой (комбинация). Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка»	1	30 неделя
89	Взаимодействия в парах и в тройках. «Личная защита»	1	30 неделя
90	Взаимодействия в парах и в тройках. «Личная защита»	1	30 неделя
Лёгкая атлетика (12 ч)			
91	Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	31 неделя
92	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Челночный бег 3+10м	1	31 неделя

93	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	31 неделя
94	Бег на результат 30м. Техника длительного бега	1	32 неделя
95	Спринтерский бег. Равномерный бег	1	32 неделя
96	Бег на результат 60м	1	32 неделя
97	Кроссовая подготовка	1	33 неделя
98	Подвижные и спортивные игры на стадионе	1	33 неделя
99	Эстафетный бег	1	33 неделя
100	Метание мяча. Прыжки в длину с места	1	34 неделя
101	Метание мяча	1	34 неделя
102	Подвижные и спортивные игры на стадионе	1	34 неделя

