

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Брейтовская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на заседании МО
учителей физической культуры
Протокол №1 от 30.08. 2021 г.

Руководитель МО:

_____ Коковцева Л.Б.

Утверждаю:

Директор школы: И.А. Чекмарёва.

Приказ № 82 от 31.08.2021 г.

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

9 Д класс (ОВЗ УО)

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Волков А.В.

2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по «Физической культуре» адаптирована для учащихся 9 класса с ограниченными возможностями здоровья (УО) составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании РФ»
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, утвержденная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 08 апреля 2015 г. № 1/15).

На изучение курса «Физическая культура» в 9 классе согласно учебному плану отводится 2 часа в неделю (всего 68 ч в год).

Учитывая психофизиологические особенности обучающихся на уроках ведущими являются практический и наглядные методы, особое внимание уделяется методическим приемам стимулирования и мотивации обучения, а именно:

- организация рабочего места каждого ребёнка с обеспечением возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога;
- дозированность задания с постепенным усложнением, увеличивая количество тренировочных упражнений, включая материал для повторения и самостоятельной работы;
- материал предоставляется в занимательной форме, используя игры и упражнения, различного характера;
- поэтапность выполнения работы с обязательным обобщением и подведением итогов каждого этапа;
- индивидуализация заданий для обучающихся в соответствии с психофизическими особенностями каждого;
- эмоциональное стимулирование, создание положительной мотивации обучения, ситуации успеха.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в 9 классах, при изучении теоретического материала используются учебники: Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.и. Ляха. – М. : Просвещение, 2011. -207с

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта освоение программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное» и направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура».

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном

отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема 1. Легкая атлетика (16 часов)

Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м., бег 2000 м, бег 3000м; челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов.

Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вверх-вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.

Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега;

подвижные игры, полоса препятствий. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики (6 часов)

Организирующие команды и приемы: перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, из упора присев стойка на руках и голове; 2 кувырка слитно; мальчики.

«мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат; девочки.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Тема 3. Спортивные игры – баскетбол (18 часов), волейбол (14 часов)

Баскетбол (18 часов): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам баскетбол.

Волейбол (14 часов): Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Техника приема мяча снизу двумя руками в условиях игровой деятельности. Техника верхней прямой подачи и нижней подачи мяча в условиях игровой деятельности. Тактические взаимодействия игроков на площадке. Прыжки с места и с шага в высоту и длину (2—3 серии прыжков по 5—10 прыжков в серии). Упражнения с набивными мячами. Учебные игры

Тема 4. Лыжная подготовка (14 часов)

На освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы; попеременный четырехшажный ход, коньковый ход, подъем «елочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием; прохождение дистанции 2км, 3км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой; игры: «остановка рывком», «с горки на горку».

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрезков до 400м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.

Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала:

Знания о физической культуре:

- История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).
- **Физическая культура (основные понятия)**
- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.
- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.
- **Физическая культура человека.**
- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

| № п/п | Наименование раздела программы | Кол-во часов |
|----------------|---------------------------------------|-----------------|
| 9 класс | | |
| 1. | Легкая атлетика | 16 |
| 2. | Гимнастика | 6 |
| 3. | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 32 |
| 4. | Лыжная подготовка | 14 |
| | Итого за курс: | 68 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
9 класс

| № уро ка | Тема урока | Основные виды деятельности учащихся |
|--|---|--|
| 1 | 2 | 4 |
| <i>Легкая атлетика 8ч</i> | | |
| 1. | Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты. | Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Высокий старт (15-20 м.) и бег с ускорением. |
| 2 | Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м - на результат. |
| 3 | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Эстафетный бег. | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. |
| 4 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств |
| 5 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места. Бег 300 м. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат. |
| 7 | Прыжок в длину. Бег 500 м. | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Бег 500 м. (м) –на результат. |
| 8 | Бег 1000 м. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат. |
| <i>Спортивные игры (баскетбол 18 ч)</i> | | |
| 9. | Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками. | ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения(приставными шагами боком, лицом, спиной вперед) игрока, остановки прыжком. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. |
| 10. | Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой. | Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. |

| | | |
|-----|--|--|
| 11. | Ведение, передачи, перехват. Учебная игра. | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Борьба за мяч» |
| 12. | Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол. | Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах. |
| 13. | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Правила игры. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты. Ведение мяча на месте. Ловля и передача двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. |
| 14 | Ведение мяча, передачи. Бросок мяча одной рукой. Игра мини баскетбол 3*3. | Стойка и передвижения игрока, остановки двумя шагами. Повороты. Ведение мяча в движении шагом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок одной рукой от головы с места. Игра в мини-баскетбол. |
| 15. | Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра |
| 16. | Игра мини-баскетбол 3*3. | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча. |
| 17. | Ведение мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей |
| 18. | Накрывание мяча | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Накрывание мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей |
| 19. | Вырывание мяча. Личная защита. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Накрывание мяча. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Вырывание мяча. Личная защита. Учебная игра. Упражнения на развитие координационных способностей |
| 20 | Бросок мяча | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Перехват мяча во время ведения. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 × 2, 3 × 3). Учебная игра. оказание первой помощи при ушибах и растяжении |

| | | |
|----------------------|---|--|
| 21 | Перехват мяча | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Перехват мяча во время передачи. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (3 × 3, 4 × 4). Учебная игра. Упражнения на развитие быстроты |
| 22 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Перехват мяча во время передачи. Позиционное нападение со сменой места. Правила соревнований |
| 23 | Штрафной бросок | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 2, 3 × 3). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие |
| 24 | Взаимодействие игроков | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 3, 4 × 4). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра Упражнения на развитие выносливости |
| 25 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра «Челнок». Учебная игра |
| 26 | Взаимодействие игроков | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 × 1, 3 × 2, 4 × 2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Упражнения на развитие силовых способностей |
| Гимнастика 6ч | | |
| 27 | Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Прыжки через скакалку. | Строевые упражнения. Повороты на месте, перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 4. ОРУ. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад. Прыжки через скакалку. |
| 28 | Акробатика. Кувырок вперед, назад. Стойка на голове Упражнения на гибкость. Эстафеты. | Строевой шаг. Повороты на месте. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д). Упражнения на гибкость. Эстафеты. |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| 29 | Кувьрки вперед, назад. Длинный кувьрок с разбега | Строевой шаг. Повороты на месте. Длинный кувьрок с 3-х шагов разбега (м). Кувьрок назад в полушагат(д). |
| 30 | Комбинация из освоенных элементов. | Кувьрки вперед, назад. Стойка из упора присев на руках и голове. Стойка на лопатках перекатом назад. «мост» из положения лежа. Упражнения на гибкость. Упражнения на бревне. Работа по станциям. |
| 31 | Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. | Кувьрки вперед, назад. Стойка из упора присев на руках и голове. Стойка на лопатках перекатом назад. «Мост» из положения лежа. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат |
| 32 | Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. Подъем переворотом. | Подъем переворотом силой (м.); подъем переворот махом (д.). Подтягивания в виси. Развитие силовых способностей |
| Лыжная подготовка 14 ч | | |
| 33 | Виды лыжных соревнований. Техника безопасности Передвижения на лыжах | Стили катания на лыжах. Виды лыжных соревнований. Выдающиеся лыжники современности. Победители зимних Олимпийских игр в лыжных соревнованиях. Подбор лыжного инвентаря. Техника безопасности. Прохождение дистанции 2 км в разном темпе. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. |
| 34 | Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход | Подводящие упражнения для лыжников гонщиков. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Упражнения на развитие выносливости |
| 35 | Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода | Основной вариант одновременного одношажного хода. Игра «Гонки с выбыванием». Упражнения на развитие выносливости |
| 36 | Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъем скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». |
| 37 | Передвижения на лыжах. Коньковый ход | Основные варианты и виды конькового хода. История зарождения конькового хода. Упражнения на развитие силы. Упражнения на технику конькового хода. Игра «Как по часам» |
| 38 | Передвижения на лыжах. Коньковый ход | Техника одновременных коньковых ходов. Игра «Биатлон» |
| 39 | Передвижения на лыжах. Подъемы. Техника попеременного четырехшажного хода | Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 100 м Подъемы скользящим шагом. Ускорения 10 × 150 метров. Попеременный четырехшажный ход. |

| | | |
|---------------------------------------|--|---|
| 40 | Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода | Техника попеременного четырехшажного хода. Повороты «плугом» |
| 41 | Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода | Упражнения на технику четырехшажного хода. Повороты плугом. Прохождение дистанции 3 км |
| 42 | Передвижения на лыжах. Повороты. Техника попеременного четырехшажного хода | Четырехшажный ход. Повороты «плугом». Прохождение дистанции 4 км |
| 43 | Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы. | Ускорения по дистанции 8 × 200 м. Спуски в различных стойках. Подъем «лесенкой» |
| 44 | Передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы | Прохождение дистанции 3 × 1 км в заданном темпе. Спуски в различных стойках. Подъем «елочкой» |
| 45 | Передвижения на лыжах. Преодоление дистанции 5 км | Преодоление дистанции 5 км на результат. |
| 46 | Передвижения на лыжах. Эстафеты | Эстафеты на лыжах с преодолением препятствий. Подготовка лыжного инвентаря к хранению |
| Спортивные игры (волейбол) 14ч | | |
| 47 | Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены. | Инструктаж Т/Б по волейболу. Спец. беговые упражнения, ОРУ. Совершенствование техники выполнения передач сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. |
| 48 | Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру. | Передача мяча в стену. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. |
| 49 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра. | Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбол. |
| 50 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра. | ОРУ в движении. Спец. беговые упр. Передача мяча двумя руками сверху и снизу над собой, и затем партнёру. подача (совершенствование техники). Учебная игра волейбол. |

| | | |
|---------------------------|--|---|
| 51 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | Передача мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование выполнения нижней прямой подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра волейбол. |
| 52 | Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. | Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра волейбол. |
| 53 | Передача мяча в прыжке. подача мяча. Учебная игра волейбол. | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. |
| 54 | Подача мяча. Учебная игра. | Совершенствование техники нижней прямой подачи. Учебная игра волейбола. |
| 55 | Передача, подачи мяча. Учебная игра. | Совершенствование техники выполнения подачи. Учебная игра волейбол. |
| 56 | Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра волейбол. | ОРУ. Спец. беговые упр. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра волейбол. |
| 57 | Передачи мяча. Нападающий удар. Стойки игрока. Учебная игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. |
| 58 | Передача мяча двумя руками. Учебная игра. | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |
| 59 | Передачи мяча, подачи. Учебная игра. | Стойка игрока, передвижения в стойке. Передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Совершенствование техники. |
| 60 | Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. | Стойка игрока. Передвижения в стойке Передача мяча двумя руками сверху в парах. Передача мяча в парах через сетку; Приём мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Учебная игра пионербол с элементами волейбола. |
| Легкая атлетика 8ч | | |
| 61 | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м. | Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии). Бег с ускорением (30 – 40 м) с максимальной скоростью. Старты из различных и. п. Бег 30 м- на результат. |
| 62 | Низкий старт. Бег 60м. Метание мяча. | Спец. беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Спортивные игры. Бег 60 метров – на результат. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. |

| | | |
|----|---|---|
| 63 | Метание мяча с разбега. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание теннисного мяча с 11 – 13 шагов разбега на дальность. и на заданное расстояние. |
| 64 | Прыжок в длину с места. Бег 500 м. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, многоскоки. Прыжки в длину с места – на результат. Бег 500 м. – на результат. |
| 65 | Бег 1000 м. Метание мяча. | ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 1000 м. – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, и на заданное расстояние. |
| 66 | Бег 2000 м. Полоса препятствий | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. (м) и 1500м. (д) на результат. Полоса препятствий. |
| 67 | Полоса препятствий Бег 3000 м. б/у времени | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 3000 м. без учета времени. Полоса препятствий. |
| 68 | Подведение итогов года. Полоса препятствий | Полоса препятствий. Спортивные и подвижные игры по выбору учащихся. Проведение инструктажа по технике безопасности на снарядах во время летнего отдыха. Подведение итогов года. |

Оценочные материалы.

Для проверки физкультурно-спортивной деятельности используются рекомендации «Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура»,

р
а
с

Методические материалы.

п

В целях внедрения современных систем физического воспитания, расширения диапазона образовательных услуг для обучающихся в сфере физической культуры и спорта по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях рекомендуется для использования в учебном процессе учебно-методические материалы:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы» В. И. Ляха, А. А. Вданиевича (М. «Просвещение», 2013 год);

Настольная книга учителя физической культуры Погадаева Г. И.;

Справочник учителя физической культуры Киселёва П. А., Киселёва С. Б.;

Основы физической культуры Барышевой Н.В., Миниярова В.М., Неклюдова М.Г.;

- Серии методических пособий «Спорт в школе»;

«Гимнастика в школе» С.Ф. Бурухина, Ярославль: 2006 год;

- «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике А.П. Щербака, О.С. Ткач. (Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2014 г.);

«Гигиенические основы физической культуры и спорта В.А. Маргазина, О.Н. Семёновой (Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2013 г.);

«Лыжная подготовка О.С. Ткач, Г.О. Рощиной (Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2012 г.)

о

д

н

о

м

Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).

д

о

с

