

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средней общеобразовательной школы с. Саянское

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
от «31» августа 2020 г.  
№ 11

Рабочая программа  
по физической культуре  
5-9 классы  
(АООП ООО для детей с нарушением интеллекта)

Составитель: Полозов С.Д.  
Учитель ОБЖ  
первой категории

с. Саянское  
2020 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Физической культуре» для 5-9 классов разработана на основе требований к результатам АООП ООО

### **Цели и задачи обучения**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

*Оздоровительная* задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К образовательным задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

Коррекционная задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

Логика изложения содержания рабочей программы полностью соответствует требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «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».

### **Место предмета в учебном плане.**

Предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Учебный план МКОУ СОШ с. Саянское на изучение физической культуры отводит 3 учебных часа в неделю в течение каждого года обучения, всего 510 часов.

Данная рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения:

- в 5 классе – предполагается обучение в объеме 102 часа, 3 час в неделю;
- в 6 классе – предполагается обучение в объеме 102 часа, 3 час в неделю.
- в 7 классе – предполагается обучение в объеме 102 часа, 3 час в неделю.
- в 8 классе – предполагается обучение в объеме 102 часа, 3 час в неделю.
- в 9 классе – предполагается обучение в объеме 102 часа, 3 час в неделю.

## **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Универсальными** компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники

безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

### **Знания о физической культуре**

#### **5 класс**

##### **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.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

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

##### **Физическая культура человека**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

#### **6 класс**

##### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

##### **Физическая культура человека**

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

#### **7 класс**

##### **История физической культуры**

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

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

##### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

#### **8 класс**

##### **История физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов

##### **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

##### **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

## 9 класс

### **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

### **Физическая культура (основные понятия)**

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека**

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

## 5 класс

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

## 6 класс

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## 7 класс

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз (подвижных перемен).

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

## 8 класс

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Планирование занятий физической культурой

### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

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

## 9 класс

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **5-9 классы**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

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

##### **Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.**

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастических стенках.

##### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

**Лыжная подготовка** посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (выкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

##### **Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

##### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

##### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общefизическая подготовка.

##### **Гимнастика с основами акробатики.**

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

##### **Лёгкая атлетика.**

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

##### **Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

##### **Волейбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости.

##### **Кроссовая подготовка:**

развитие выносливости

## Тематическое планирование 5 класс

Наименование темы	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.</li> <li>-Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</li> <li>-Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий</li> </ul>
Легкая атлетика	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>-Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.</li> <li>-Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</li> </ul>
Спортивные игры	38	
Баскетбол	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> <li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов</li> </ul>
Волейбол	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в Вoleyбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</li> <li>-Овладевают основными приемами игры в волейбол.</li> </ul>
Лыжная подготовка	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</li> <li>-Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</li> <li>-Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</li> </ul>
Гимнастика с основами акробатики	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>-Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</li> <li>-Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>-Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</li> <li>-Описывают технику акробатических упражнений.</li> <li>-Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</li> <li>-Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</li> <li>-Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</li> </ul>

## Тематическое планирование 6 класс

Наименование темы	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.</li> <li>-Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</li> <li>-Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий</li> </ul>
Легкая атлетика	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>-Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.</li> <li>-Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</li> </ul>
Спортивные игры	38	
Баскетбол	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> <li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов</li> </ul>
Волейбол	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в Волейбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</li> <li>-Овладевают основными приемами игры в волейбол.</li> </ul>
Лыжная подготовка	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</li> <li>-Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</li> <li>-Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</li> </ul>
Гимнастика с основами акробатики	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>-Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</li> <li>-Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>-Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</li> <li>-Описывают технику акробатических упражнений.</li> <li>-Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</li> <li>-Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</li> <li>-Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</li> </ul>

## Тематическое планирование 7 класс

Наименование темы	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.</li> <li>-Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</li> <li>-Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий</li> </ul>
Легкая атлетика	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>-Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.</li> <li>-Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</li> </ul>
Спортивные игры	38	
Баскетбол	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> <li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов</li> </ul>
Волейбол	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в Волейбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</li> <li>-Овладевают основными приемами игры в волейбол.</li> </ul>
Лыжная подготовка	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</li> <li>-Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</li> <li>-Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</li> </ul>
Гимнастика с основами акробатики	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>-Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</li> <li>-Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>-Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы</li> <li>-Описывают технику акробатических упражнений.</li> <li>-Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</li> <li>-Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</li> <li>-Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</li> </ul>

## Тематическое планирование 8 класс

Наименование темы	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.</li> <li>-Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</li> <li>-Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий</li> </ul>
Легкая атлетика	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>-Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.</li> <li>-Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</li> </ul>
Спортивные игры	38	
Баскетбол	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> <li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов</li> </ul>
Волейбол	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</li> </ul>

		<p>игровой деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в Вoleyбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</li> <li>-Овладевают основными приемами игры в волейбол.</li> </ul>
Лыжная подготовка	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</li> <li>-Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</li> <li>-Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</li> </ul>
Гимнастика с основами акробатики	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>-Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</li> <li>-Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>-Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</li> <li>-Описывают технику акробатических упражнений.</li> <li>-Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</li> <li>-Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</li> <li>-Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</li> </ul>

## Тематическое планирование 9 класс

Наименование темы	Количество часов	Виды деятельности учащихся
Знания о физической культуре	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.</li> <li>-Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</li> <li>-Используют правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий</li> </ul>
Легкая атлетика	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю легкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>-Описывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения.</li> <li>-Применяют беговые и прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</li> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</li> </ul>
Спортивные игры	36	
Баскетбол	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</li> <li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных баскетболистов – олимпийских чемпионов</li> </ul>
Волейбол	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности.</li> <li>-Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе</li> </ul>



		<p>игровой деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</li> <li>-Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</li> <li>- Используют игру в Вoleyбол как средство активного отдыха</li> <li>-Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов.</li> <li>-Овладевают основными приемами игры в волейбол.</li> </ul>
Лыжная подготовка	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</li> <li>-Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики.</li> <li>-Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</li> </ul>
Гимнастика с основами акробатики	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</li> <li>-Различают предназначение каждого из видов гимнастики.</li> <li>-Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</li> <li>-Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы</li> <li>-Описывают технику акробатических упражнений.</li> <li>-Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</li> <li>-Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей</li> <li>-Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</li> </ul>

## **Описание материально – технического обеспечения.**

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический конь, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.