ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ «АЛЬБЕРТИНА»

Рассмотрено на МО учителей художественно- эстетического блока _____Н.Ю.Петрова «29» мая 2019 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора _____Л.В. Мамченкова «29» мая 2019г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор "Гимназии «Альбертина» _____Е.В. Ольшанская «29» мая 2019 г.

Адаптированная программа по учебному курсу «Физическая культура» для 5-9 классов

Адаптированная программа разработана на основе УМК для 5-9 классов авторов Лях В.И., Зданевич А.В.

Калининград, 2019

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе примерной программы по физической культуре 5 – 9 классы, и является частью учебного плана для образовательных учреждений РФ. Соответствует ФГОС второго поколения основного общего образования. Разработана на основе учебного курса школы. Разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания образования и минимумом к результатам основного общего образования, а также с учетом психических особенностей обучающихся с ОВЗ (дети имеющие временные или постоянные отклонения в развитии). Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся.

Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин имеющие временные или постоянные затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии.

Дети с ОВЗ – дети, состояние которых препятствует освоению образовательных программ общего образования вне специальных условий обучения и воспитания. ОВЗ–это тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действии, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная подражательность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание умственных усилий.

Учебная деятельность детей с ОВЗ отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения. Отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью,

безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Восприятие таких детей неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при необходимости выполнения длинного ряда операций.

Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ОВЗ дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития.

У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;
- несформированность сложных координаторных схем;
- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;
- неловкость ручной моторики;
- нарушение произвольной регуляции движений;
- недостаточная координированность и нечеткость непроизвольных движений;
- трудности переключения и автоматизации;
- двигательная неловкость;
- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);
- перекрестная или невыраженная латеральность;
- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;
- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;
- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;
- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;
- неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;
- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции чем при нормальном развитии;
- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;
- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

Цели:

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников с ЗПР, средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на

имеющиеся у них нарушения.

2. Совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников.
3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивного физического воспитания.

Задачи:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.
5. Стимулирование способностей ребёнка к самооценке.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
9. Создание благоприятных коррекционно - развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально- волевых качеств и навыков

осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.

3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам:

1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности),
2. Физическое совершенствование (мотивационно -процессуальный компонент деятельности) способы двигательной деятельности (операциональный компонент деятельности)
3. способы двигательной деятельности (операционный компонент деятельности)

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится в 5-9 классе 105 часа в год при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся .1-11 классы» Для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). В связи с учетом региональных и местных особенностей школы из базовой части часы выделенные на «Лыжную подготовку» и «Элементы единоборства», заменены на «Кроссовую подготовку» и «Легкую атлетику», а часы вариативной части распределены для занятий « Спортивными играми» (волейбол), в том числе для проведения:

- легкой атлетики – 21часа
- кроссовой подготовки – 18 часа
- гимнастики – 21часов
- волейбола - 27 часов
- баскетбола - 18 часов.

В классах был взят модуль «Волейбол» (27 часов). Волейбол, как спортивная игра, воспитывает личностные качества, дает возможность освоить и совершенствовать жизненно важные двигательные качества. Она построена на сочетании ускорений, прыжков, а так же развитии ловкости, координации и логического мышления. Волейбол требует хорошей физической силы, проявления смелости и сообразительности, укрепляет костно-мышечный аппарат и улучшает работу всего организма.

3.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	**Базовая часть**	**78**
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	**Вариативная часть**	**27**
2.1	Волейбол (модуль)	27
3.	**Итого**	105

4.ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной 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 результатов образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специальные учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяет те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное –конкретное» и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые преобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и могут проявляться в разных областях культуры. Они проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний и могут проявляться в разных областях культуры

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 материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного процесса «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.

Универсальные учебные действия.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;

- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности:
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

J№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средни	Высокий
1	скоростные ные	Бег 30 м, с	11	6,3 и	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3Х10 м,с	11	9,7 и	9,3-8,8	8,5 и	10,1 и	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и	160-180	195 и	130 и	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и	1000-	1300 и	700 и	850-	1100 и
			12	950	1100-	1350	750	900-	1150
			13	1000	1150-	1400	800	950-	1200
			14	1050	1200-	1450	850	1000-	1250
			15	1100	1250-	1500	900	1050-	1300

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности каждого обучающегося, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия перенесенных заболеваний, предполагая при этом дифференцированный подход к каждому.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам, например, относят неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение.

Значительные ошибки – это такие, которые не искажают структуру движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину или высоту;
- бросок мяча в цель или метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения;

Грубые ошибки –это ошибки, которые искажают технику движений, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

«5» - наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; правильное выполнение упражнений в соответствии с пространственно - временными критериям (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«4» - наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с двумя нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«3» - не соответствие спортивной формы месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с грубыми нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), неисполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам и не приведшим к угрозе жизни и здоровью других учеников в классе.

«2» - отсутствие спортивной формы, отказ выполнения упражнений, грубое нарушение требований по охране труда, повлекшее к созданию травмоопасной ситуации.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, занимаются на уроке и оцениваются по тем же критериям, но с учетом их

заболевания. При выполнении контрольных упражнений оценивается 50% от показателей основной медицинской группы. Дети, временно освобождённые от уроков физической культуры, обязаны присутствовать на уроках физической культуры. Они оцениваются по теории и практическим действиям разрешенным индивидуально каждому.

6.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (в течении урока)

- *История физической культуры*. История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения, отечественного спорта; физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ. Краткая характеристика видов спорта. Физическая культура в современном обществе.
- *Физическая культура (основные понятия*). Физическое развитие человека. Развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических к Техническая подготовка. Всестороннее и гармоническое физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально- прикладная физическая подготовка.
- *Физическая культура человека*. Режим дня, основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь.

Кроссовая подготовка (18часов).

- Развитие физических качеств.
- Бег по пересеченной местности до 2000м, преодоление препятствий.
- Бег в гору и с горы.
- Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.
- Терминология кроссового бега

Легкая атлетика (21 час).

- Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.
- Тестирование специальных физических качеств.
- Старт низкий и высокий.
- Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Метание малого мяча в цель и на дальность.
- Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции финиширования.
- Эстафетный бег.
- Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину с разбега и всевозможных прыжков и многосков.
- Развитие физических качеств**.**
- Спринтерский бег.

Гимнастика с элементами акробатики (21 час).

- Строевые упражнения: перестроения, выполнение команд.
- Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, комплексы утренней гимнастики.
- Комплексы упражнений коррекционной гимнастики.
- Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, мост, кувырок назад в полушпагат, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения)(мальчики); серии кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики).
- Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика.
- Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки.
- Упражнения на брусьях (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь.
- Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, упоров, махов и перемахов.
- Лазание по канату.
- Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.
- Прикладные упражнения.

Спортивные игры (45 часов).

- Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.
- Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).
- Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.
- Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе, волейболе.
- Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).
- Развитие физических качеств.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по основным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по

основным правилам.

С учетом уровневой специфики классов выстроена система уроков, спроектированы цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты.

Данная рабочая программа предусматривает формирование у учащихся универсальных учебных действий, обобщенных способов деятельности и ключевых компетенций.

7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-8КЛАССОВ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	дата		Примечание
			план	факт	
1	Кроссовая подготовка	12ч			Урок№1-12
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	12ч			Урок №1 – 12
2	Легкая атлетика	15ч			Урок№13-27
2.1	Спринтерский бег	5ч			Урок № 13-17
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	9ч			Урок № 18-26
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №27
3	Гимнастика	21ч			Урок№28-48
3.1	Акробатика, упр. в равновесии	10ч			Урок № 28-37
3.2	Висы. Строевые упражнения. Упоры.	5ч			Урок №38-42
3.3	Опорный прыжок, строевые упр.(5класс) Опорные прыжки, строевые упражнения, прикладные упр. (6-9кл)	6ч 6ч			Урок №43-48 Урок №43-45
4	Спортивные игры	30ч			Урок№49-75
4.1	Волейбол	15ч			Урок №49-63
4.2	Баскетбол	15ч			Урок № 64 – 78
5.	Кроссовая подготовка	12ч			Урок№79-90
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	12ч			Урок №79 – 90
6	Легкая атлетика	15ч			Урок№91-105
6.1	Спринтерский бег	7ч			Урок №91-97
6.2	Прыжок в длину, метание	7ч			Урок № 98-104

6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №105

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9КЛАССОВ

№п/п	**Наименование раздела и тем**	**Кол-во часов**	**дата**		**Примечание**
			план	**факт**	
1	Кроссовая подготовка	12ч			Урок№1-12
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	12ч			Урок №1 – 12
2	Легкая атлетика	15ч			Урок№13-27
2.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч			Урок № 13-17
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	9ч			Урок № 18-26
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №27
3	Гимнастика	21ч			Урок№28-48
3.1	Акробатика, упражнения в равновесии	10ч			Урок №28-37
3.2	Висы, строевые упр., упоры	5ч			Урок №38-42
3.3	Прикладные упр., опорный прыжок	6ч			Урок№43-48
4	Спортивные игры	30ч			Урок№49-78
4.1	Волейбол	15ч			Урок №49-63
4.2	Баскетбол	15ч			Урок № 64 – 78
5.	Кроссовая подготовка	12ч			Урок№79-90
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	12ч			Урок №79 - 90
6	Легкая атлетика	12ч			Урок№90-102

6.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч			Урок №90-94
6.2	Прыжок в длину, метание	6ч			Урок № 95-101
6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №102

8.**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Физическая культура 5 – 7 классы/ Под общей редакцией Виленского М.Я./Виленский М.Я., Туревский И.Т., Торочкова Т.Ю./-М. Просвещение 2012г.
2. Сборник нормативных документов (физическая культура). Авторы Э.Д.Днепров, А.Г. Аркадьев. –М.: Дрофа,2011г.
3. Г.И. Погадаев. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.:Дрофа,2012г.
4. Настольная книга учителя физкультуры АСТ Астрель, Москва 2013г
5. Физическая культура в школе Ростов-на-Дону, «Феникс» 2014г
6. Новые технологии физического воспитания. Чайцев В.Г., Пронина И.В. – М.:АРКТИ, 2013г
7. Физическая культура. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Издательство «Учитель», 2012г.
8. Лях В.И. Физическая культура 5-9классы:Тестовый контроль. Пособие для учителя.-М: Просвещение.2012г
9. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье.300 соревновательно – игровых заданий. Учебно – методическое пособие. М. : Высшая школа 2011
10. При работе на уроках используется УМК: «Мой друг физкультура» под редакцией В.И. Лях.
11. Учебно-методическое пособие «Физическая культура» по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, 3часа. Развернутое тематическое планирование» подготовленное А.Н. Каиновым, Г.И. Курьеровой.
12. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. –М., 2010.
13. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 класс. М., Просвещение, 2010

Учебно – информационные ресурсы

Электронный адрес	**Название сайта**
http://wwwschool.edu/ru	Федеральный российский образовательный портал
http://wwwedu.ru	Федеральный портал «Российское образование
http://lib/sportedu/ru/press/tpfk/	Научно – теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www/ fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе
htth.shkola-hress/ru	Журнал Физическая культура в школе
http://www.1september.ru	Издательский дом 1 сентября
http://www.vestnik/edu.ru	Электронный журнал вестник образования

9.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Ученик научится:

- рассматривать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- рассматривать роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- определять главные понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со сверстниками-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели.

Ученик получит возможность научиться

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой и укрепления здоровья

Ученик научится

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки
- использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга
- составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных возможностей
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности

Ученик получит возможность научиться

- вести дневник по физкультурной деятельности
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега
- проводить восстановительные мероприятия

Физическое совершенствование

Ученик научится

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности
- выполнять организующие команды и приемы
- выполнять акробатические комбинации и упражнения
- выполнять опорные прыжка
- выполнять упражнения и комбинации на гимнастическом бревне
- выполнять упражнения и комбинации на перекладине, параллельных брусьях
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании малого мяча
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, а так же играть по правилам
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправно воздействующие на развитие основных качеств.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять прикладно-ориентированные упражнения

Ученик получит возможность научиться

- выполнять комплексы выполнения ЛФК
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега
- осуществлять судейство.