

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ООШ №15 н.п. Нивский»

<p>«Утверждаю» Приказ № <u>67</u> от <u>21.05.2021</u> Директор школы <u>Е.А. Соколова</u></p>	<p>«Согласовано» <u>20.05.2021</u> Заместитель директора по УВР <u>З.М. Боклаг</u></p>	<p>«Рассмотрено» Протокол заседания МО № <u>6</u> от <u>20.05.21</u> Руководитель МО <u>Т.В. Демидова</u></p>
--	--	---

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся с ОВЗ
к образовательной программе ФГОС ООО
5-9 классы

Программу разработала
учитель физической культуры
Бреславец Мария Владимировна

н.п. Нивский
2021 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного 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, эмоционально яркой 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Выпускник получит возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
 - проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры.

5 - 9 классы

Учебные разделы	По рабочей программе	КЛАССЫ				
		5	6	7	8	9
Знания о физкультурно – оздоровительной деятельности	10 часов	2	2	2	2	2
Знания о спортивно – оздоровительной деятельности	10 часов	2	2	2	2	2
Физическое совершенствование со спортивно – оздоровительной направленностью	320 часов	64	64	64	64	64
Гимнастика с элементами акробатики	50	10	10	10	10	10
Легкая атлетика	80	16	16	16	16	16
Спортивные игры	80	16	16	16	16	16
Лыжная подготовка	80	16	16	16	16	16
Развитие физических качеств	20	4	4	4	4	4
Способы спортивно – оздоровительной деятельности	10 часов	2	2	2	2	2
ИТОГО:	340 часов	68	68	68	68	68

Содержание по годам обучения.

Разделы курса	Кол-во час.	Содержание
5 класс		
Знания о физической культуре	2 ч.	Олимпийские игры древности. Физическое развитие человека. Физическая культура человека.
Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	2 ч.	Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями. Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	4 ч.	Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.
Спортивно-оздоровительная деятельность	2 ч.	
Гимнастика с основами акробатики	10 ч.	Организуемые команды и приёмы. Организуемые команды и приёмы: перестроение в движении. Гимнастика и акробатика.

		Кувырок вперёд в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно, кувырок назад, кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Ритмическая гимнастика: стилизованные ОРУ, танцевальные шаги. Опорные прыжки: опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(мальчики), опорный прыжок на гимн. Козла с последующим спрыгиванием (девочки).Упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на наклонной гимнастической скамейке
Лёгкая атлетика	16 ч.	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.
Лыжные гонки	16 ч.	Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Подъём «полуёлочкой». Спуск с гор и с пологих склонов. Преодоление бугров и впадин. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися).
Спортивные игры	16 ч.	Баскетбол- основные приёмы игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Волейбол- основные приёмы игры. Прямая нижняя подача. Приём и передача мяча снизу.Приём и передача мяча сверху двумя руками. Футбол- основные приёмы игры. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча.

Разделы курса	Кол-во час.	Содержание
6 класс		
Знания о физической культуре	2 ч.	Возрождение Олимпийских игр. Физическая подготовка. Физическая культура человека.
Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	4 ч.	Соблюдение правил техники безопасности гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий физической подготовкой.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	4 ч.	Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	10 ч.	Акробатические комбинации. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).Передвижение по гимнастическому бревну (девочки). Ритмическая гимнастика(девочки).Лазание по канату(мальчики).Лазание по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика	16 ч.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Преодоление препятствий наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Кроссовый бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Метание малого мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча по летящему большому мячу.
Лыжные гонки	16 ч.	Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение и поворот упором. Преодоление небольших трамплинов. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Подъём «полуёлочкой». Спуск с гор и с пологих склонов. Преодоление бугров и впадин. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися).
Спортивные игры	16 ч.	Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Передвижения в стойке баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую. Остановка двумя шагами. Остановка прыжком. Повороты. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления движения. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия баскетболистов. Вбрасывание мяча судьёй. Передача мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игроков атакующей команды. Волейбол- основные правила игры в волейбол. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Приём и передача мяча. Тактические действия . Передача мяча в разные зоны площадки соперника. Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. Усложненные подачи мяча. Футбол- основные правила игры .Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу. Ведение мяча змейкой. Передача мяча в разных направлениях на большое расстояние. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия. Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

7 класс		
Знания о физической культуре	2 ч.	Олимпийское движение в России. Техническая подготовка. Физическая культура человека.
Организация и проведение самостоятельных	4 ч.	Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их

занятий физическими упражнениями		предупреждения..Оценка эффективности занятий физкультурно –оздоровительной деятельностью.Ведение дневника самонаблюдения.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	4ч.	Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	10 ч.	Акробатические комбинации. Опорный прыжок согнув ноги (мальчики). Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки).Передвижение по гимнастическому бревну (девочки). Ритмическая гимнастика(девочки).Лазание по канату(мальчики).Лазание по гимнастической стенке.
Лёгкая атлетика	16 ч.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Спринтерский бег. Гладкий равномерный бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Преодоление препятствий наступанием. Преодоление препятствий прыжковым бегом. Кроссовый бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжок в длину с разбега способом « прогнувшись». Метание малого мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча по летящему большому мячу.
Лыжные гонки	16 ч.	Одновременный одношажный ход. Передвижение с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом.Торможение и поворот упором. Преодоление небольших трамплинов. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Лыжные гонки. Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. Подъём «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Подъём «полуёлочкой». Спуск с гор и с пологих склонов. Преодоление бугров и впадин. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися).

8 класс		
Знания о физической культуре	4 ч.	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.
Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	2 ч.	Составление плана занятий спортивной подготовкой.Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.
Физкультурно-оздоровительная	4ч.	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс

деятельность		упражнений при ожирении. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики неврозов.
Спортивно-оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	10 ч.	Акробатические комбинации. Правила составления и разучивания индивидуальных комбинаций. Длинный кувырок вперёд (юноши). Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Примерная акробатическая комбинация (юноши). Комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Поворот на носках в полуприседе. Вольные упражнения ритмической гимнастики (девочки).
Лёгкая атлетика	16 ч.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.
Лыжные гонки	16 ч.	Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым соскальзыванием. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися).
Спортивные игры.	16ч.	Баскетбол. Технические действия. Повороты с мячом на месте. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Накрывание. Тактические действия. Волейбол. Технические действия. Передача мяча. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия. Футбол. Технические действия. Удары по мячу. Остановки мяча.

9 класс		
Знания о физической культуре	3 ч.	Туристские походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.
Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	3 ч.	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение функциональных резервов организма.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	4ч.	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений при ожирении. Гимнастика для глаз. Упражнения для профилактики неврозов.
Спортивно-		

оздоровительная деятельность		
Гимнастика с основами акробатики	10 ч.	Акробатические комбинации. Правила составления и разучивания индивидуальных комбинаций. Длинный кувырок вперёд (юноши). Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Примерная акробатическая комбинация (юноши). Комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Поворот на носках в полуприседе. Вольные упражнения ритмической гимнастики (девочки).
Лёгкая атлетика	16 ч.	Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.
Лыжные гонки	16 ч.	Одновременный бесшажный ход. Торможение боковым соскальзыванием. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися).
Спортивные игры.	16ч.	Баскетбол. Технические действия. Повороты с мячом на месте. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Передача мяча одной рукой сбоку. Передача мяча двумя руками с отскока от пола. Бросок мяча одной рукой в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча во время передачи. Перехват мяча во время ведения. Накрывание. Тактические действия. Волейбол. Технические действия. Передача мяча. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия. Футбол. Технические действия. Удары по мячу. Остановки мяча.