

Г.ГОРНЯК ЛОКТЕВСКИЙ РАЙОН АЛТАЙСКИЙ КРАЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №3»

ПРИНЯТО
Руководитель ШМО
Л.А. Четыркина Четыркина Л.А.
Протокол № 1 от
«28» 08 20 19 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора
Г.В. Минаева Минаева Г.В.
29.08.19 дата



**Рабочая программа учебного предмета
« Физическая культура»
9 класс, основное общее образование,
на 2019-2020 учебный год**

Составитель: Мищенко Татьяна Алексеевна,
учитель физической культуры,
первая категория

Содержание:

1	Пояснительная записка	стр.3
2	Планируемые результаты освоения учебного предмета	стр.4
3	Содержание учебного предмета, курса	стр.7
4	Тематическое планирование	стр.10
5	Учебно-методическое обеспечение реализации программы	стр.14
6	Материально-техническое обеспечение реализации программы	стр.14

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе календарного учебного графика на 2019/2020 учебный год, учебного плана на 2019/2020 учебный год, авторской программы А.П. Матвеева с учетом целей и задач основной образовательной программы основного общего образования МБОУ "Гимназия №3" и отражают пути реализации содержания предмета.

1.2. Используемый учебно-методический комплект:

1. Рабочие программы Физическая культура 5-9 классы. Автор А.П.Матвеев предметная линия учебников 5 – 9 классы: – М.: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура. Учебник. 6-7 класс под ред. А.П.Матвеева.

3. Уроки физической культуры методические рекомендации 8-9 классы А. П. Матвеев. Просвещение, 2014 год.

1.3. Срок реализации программы – 1 год

1.4. Место предмета в учебном плане: в учебном плане МБОУ «Гимназия №3» – 105 часов (из расчета 3 часа в неделю). Рабочая программа рассчитана на 105 часов, по 3 часа в неделю при 35-недельном учебном году, что соответствует годовому календарному графику школы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

1.5 Общая характеристика предмета

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельности.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела «Знание о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

1.6 Цель школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-целостного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни
применение знаний и умений в практической деятельности.

Задачи:

укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

1.7. Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, фронтальная, групповая, парная.

1.8. Ведущий вид деятельности: практико-ориентированный.

1.9. Методы и приемы обучения:

- метод принудительно-облегчающего разучивания;
- игровой;
- метод частично регламентирующего упражнения;
- соревновательный;
- словесный;
- наглядный;
- контроля.

1.10. Формы и способы проверки знаний:

- комплексы упражнений;
- практические задания;
- контрольные нормативы;
- фронтальный опрос;
- индивидуальные задания;
- задания в тестовой форме;
- наблюдение;
- проверочная беседа.

1.11. Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

Нормы и критерии оценивания знаний, умений и навыков по предмету соответствуют нормам и критериям оценивания по предмету, утвержденными локальным актом – «Положением о нормах и критериях оценивания учащихся МБОУ «Гимназия №3» и УМК автора. Положение о системе оценок, формах и порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся с задержкой психического развития в МБОУ «Гимназия №3» - для детей ЗПР 4-9 классы.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

2.1. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной(физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуре, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

2.2 Метапредметные результаты обучения:

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса(умение учиться) ,так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классификации, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно- следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

-умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентий);

-формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

2.3 Предметные результаты обучения:

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умение оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, овладение основами технических действий, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль над техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега на дальность полёта; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м (д), до 16 м (м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

3.Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (5 часов)

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (8 часов)

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование (79 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Акробатическая комбинация (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (11 ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки (14 ч). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (18 ч).

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

В связи с климатическими условиями региона теоретическая часть курса была выдана не единым блоком, а распределена в течение учебного года.

Календарно-тематическое планирование составлено с учетом авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы». Москва: «Просвещение», 2015.

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1	Знания о физической культуре:	5
2	Легкая атлетика	11
3	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	8
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5
5	Гимнастика с основами акробатики	16
6	Лыжные гонки	14
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5
8	Спортивные игры	18
	Баскетбол	6
	Волейбол	6
	Футбол	6
9	Упражнения культурно-этнической направленности	10
10	Итоговое повторение	13
	<u>Всего:</u>	<u>105</u>

3. Тематическое планирование

№ п.п	дата		Тема урока
	план	факт	
Раздел «Знания о физической культуре» -5ч.			
1/1	3.09		Туристические походы. Виды и разновидности туристических походов.
2/2	3.09		Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к ТБ и бережному отношению к природе.
3/3	7.09		ЗОЖ, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.
4/4	10.09		Прикладно ориентированная физическая подготовка.
5/5	10.09		Правила организации и планирования режима дня. Правила планирования активного отдыха. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур.
Раздел «Лекая атлетика»-11ч.			
6/1	14.09		Спортивная ходьба
7/2	17.09		Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках
8/3	17.09		Совершенствование техники ранее разученных упражнений в беге
9/4	21.09		Совершенствование техники ранее разученных упражнений в метании
10/5	24.09		Бег на дистанции: 60м с низкого старта (на результат)
11/6	24.09		Бег на дистанции: 1000м – д, 2000м - ю (на результат)
12/7	28.09		Кроссовый бег: ю – 3км, д – 2 км
13/8	1.10		Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков
14/9	1.10		Прикладные упражнения: передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания
15/10	5.10		Упражнения ОФП
16/11	8.10		Упражнения ОФП
Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»-8ч.			
17/1	8.10		Подготовка к проведению летних пеших туристических походов
18/2	12.10		Соблюдение правил движения по маршруту.
19/3	15.10		Оборудование мест стоянки
20/4	15.10		Соблюдение ТБ и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах)

21/5	19.10		Соблюдение ТБ и оказания доврачебной помощи (при ссадинах, потертостях, ушибах и др. травмах)
22/6	22.10		Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой
23/7	22.10		Наблюдение за режимом нагрузки и показателями самочувствия во время занятий
24/8	26.10		Ведение дневника самонаблюдения
Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»-5ч.			
25/1	5.11		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки
26/2	5.11		Комплексы упражнений для формирования правильной осанки
27/3	9.11		Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток
28/4	12.11		Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток
29/5	12.11		Комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
Раздел « Гимнастика с основами акробатики»-16ч.			
30/1	16.11		Акробатическая комбинация (ю). Упражнения на гимнастическом бревне (д).
31/2	19.11		Акробатическая комбинация (ю). Упражнения на гимнастическом бревне (д).
32/3	19.11		Акробатическая комбинация (ю). Упражнения на гимнастическом бревне (д).
33/4	23.11		Акробатическая комбинация (ю). Упражнения на гимнастическом бревне (д).
34/5	26.11		Упражнения на гимнастическом бревне (д). Упражнения на перекладине (ю)
35/6	26.11		Упражнения на гимнастическом бревне (д). Упражнения на перекладине (ю)
36/7	30.11		Упражнения на гимнастическом бревне (д). Упражнения на перекладине (ю)
37/8	3.12		Упражнения на гимнастическом бревне (д). Упражнения на перекладине (ю)
38/9	3.12		Упражнения на брусьях
39/10	7.12		Упражнения на брусьях
40/11	10.12		Упражнения на брусьях
41/12	10.12		Упражнения на брусьях
42/13	14.12		Упражнения на брусьях
43/14	17.12		Упражнения на брусьях
44/15	17.12		Упражнения ОФП
45/16	21.12		Упражнения ОФП
Раздел « Лыжные гонки»-14ч.			
46/1	24.12		Бесшажный ход
47/2	24.12		Бесшажный ход
48/3	28.12		Бесшажный ход

49/4	14.01		Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов
50/5	14.01		Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов
51/6	18.01		Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов
52/7	21.01		Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов
53/8	21.01		Преодоление крутых спусков в низкой стойке
54/9	25.01		Преодоление крутых спусков в низкой стойке
55/10	28.01		Прохождение соревновательной дистанции 3 км
56/11	28.01		Прохождение соревновательной дистанции 3 км
57/12	1.02		Прохождение соревновательной дистанции 3 км
58/13	4.02		Упражнения ОФП
59/14	4.02		Упражнения ОФП
Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»-5ч.			
60/1	8.02		Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры
61/2	11.02		Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры
62/3	11.02		Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры
63/4	15.02		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры
64/5	18.02		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры
Раздел «Спортивные игры»-18ч.			
Баскетбол			
65/1	18.02		Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение)
66/2	22.02		Технико-тактические действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину)
67/3	25.02		Игра в баскетбол по правилам
68/4	25.02		Игра в баскетбол по правилам
69/5	29.02		Игра в баскетбол по правилам
70/6	3.03		Игра в баскетбол по правилам
Волейбол			
71/7	3.03		Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении)
72/8	5.03		Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи)
73/9	7.03		Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи)
74/10	10.03		Игра в волейбол по правилам
75/11	10.03		Игра в волейбол по правилам
76/12	14.03		Игра в волейбол по правилам

Футбол			
77/13	17.03		Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара)
78/14	17.03		Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при пробитии штрафных ударов)
79/15	21.03		Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии)
80/16	31.03		Игра в футбол по правилам
81/17	31.03		Игра в футбол по правилам
82/18	1.04		Упражнения ОФП
Раздел «Упражнения культурно-этнической направленности»-10ч.			
83/1	4.04		Русская лапта
84/2	7.04		Русская лапта
85/3	7.04		Русская лапта
86/4	11.04		Русская лапта
87/5	14.04		Русская лапта
88/6	14.04		Петушиные бои
89/7	16.04		Петушиные бои
90/8	18.04		Перетягивание каната
91/9	21.04		Перетягивание каната
92/10	21.04		Перетягивание каната
Раздел «Итоговое повторение»-13ч.			
93/1	25.04		Итоговое повторение техники упражнений в прыжках
94/2	28.04		Итоговое повторение бега: 1000м – д, 2000м - ю (на результат)
95/3	28.04		Итоговое повторение кроссовый бег: ю – 3км, д – 2 км
96/4	2.05		Итоговое повторение кроссовый бег: ю – 3км, д – 2 км
97/5	5.05		Итоговое повторение прикладных упражнений: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков
98/6	5.05		Итоговое повторение прикладных упражнений: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков
99/7	12.05		Итоговое повторение прикладных упражнений, туристическая ходьба
100/8	12.05		Итоговое повторение прикладные упражнения: передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания
101/9	14.05		Итоговое повторение прикладные упражнения: передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания
102/10	16.05		Итоговое повторение подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах
103/11	19.05		Итоговое повторение передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок с туристической экипировкой (м – до 5км, д – до 3 км)
104/12	19.05		Итоговое повторение упражнения ОФП

2			
105/1 3	23.05		Итоговое повторение упражнения ОФП
итого	105		

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

УМК:

1. Рабочие программы Физическая культура 5-9 классы. Автор А.П.Матвеев предметная линия учебников 5 – 9 классы: – М.: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура. Учебник. 6-7 класс под ред. А.П.Матвеева.
3. Уроки физической культуры методические рекомендации 8-9классы А. П. Матвеев. Просвещение, 2014г.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

1.	Стенка гимнастическая
2.	Брусья гимнастические разновысокие
3.	Перекладина гимнастическая
4.	Мост гимнастический подкидной
5.	Маты гимнастические
6.	Рулетка измерительная
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
8.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
9.	Мячи баскетбольные
10.	Сетка волейбольная
11.	Мячи волейбольные
12.	Табло перекидное
13.	Мячи футбольные
14.	Лыжи

6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Ноутбук.
2. Экран.
3. Колонки.
4. Многофункциональное печатающее устройство.

