

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ КОМИТЕТ
ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ОМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
МБОУ "Омская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей ЭЦ

Габрукевич В.А.
Протокол № 1 от «20»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
методического совета

Краева Т.С.
Протокол № 1 от «22»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Горчакова О.В.
Приказ № 177 от «30»
августа 2023 г.

Адаптивная рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
Для 5_8 класса
(Вариант 5.1.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ФГОС ООО обучающихся с ОВЗ) разработана рабочая программа учебного предмета «Физическая культура». Она содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей учащихся.

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов (вариант 5.1) составлена на основе следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребёнка
- Национальный проект «Образование» утверждён на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 3 сентября 2018 года, протоколом заседания Правительственной комиссии (от 5 сентября 2018 г. № 3)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) № 1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г.»
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с внесенными изменениями (в действующей редакции)
- Фундаментальное ядро содержания общего образования
- Концепция программы поддержки детского и юношеского спорта РФ
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2014 года № 1521 с 1 июля 2015 г. СП 59.13330.2012 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях,

осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2015 г. N 1309 «Об утверждении порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи».
- Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 20.11.2015 № 827-р «О принятии мер по обеспечению доступности объектов и оказываемых в них услуг для детей – инвалидов, обучающихся в образовательных организациях Томской области»
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 № ИР-352/09);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986);
- Программа Развития МАОУ СОШ №36 г. Томска (2019-2023гг), Протокол Управляющего совета МАОУ СОШ №36 от 20.08.2019г. №45
- Приказ Минобрнауки Р.Ф от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован МинюстомР.Ф 03.02.2015г№3584
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Постановление от 10 июля 2015 г. N 26 об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №36 г. Томска (в действующей редакции)
- Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (в действующей редакции)
- Учебный план МАОУ СОШ №36 на текущий учебный год.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет «Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Цель программы - формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- умение осознанно решать творческие задачи; стремиться к самореализации.

Коррекционные задачи для обучающихся с ТНР (вариант 5.1)

- способствовать развитию осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения, способности к самостоятельной организации собственной деятельности;
- способствовать развитию познавательной деятельности как основы компенсации, коррекции и профилактики вторичных нарушений психологического развития, коррекция индивидуальных пробелов в знаниях;
- стимулировать познавательную активность, интерес к себе, окружающему предметному и социальному миру, способствовать развитию школьной мотивации;
- способствовать развитию социально одобряемых норм поведения, противодействовать закреплению дезадаптивных черт и отклонений в формировании личности;
- способствовать развитию самосознания;
- способствовать развитию средств коммуникации, приемов конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- содействовать становлению сферы жизненных компетенций и преодолению различных дисфункций, а также достижению личностных и метапредметных результатов образования;
- способствовать развитию словарного запаса на основе ознакомления с предметами и явлениями окружающей действительности, углублению и обобщению знаний о них;
- содействовать развитию умения планировать связное высказывание; анализировать ситуации; выявлять причинно-следственные, пространственные, временные и другие семантические отношения;
- совершенствовать навыки грамматического оформления речи.

- способствовать развитию способности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

Обучающиеся с ТНР – обучающиеся с выраженными речевыми/языковыми (коммуникативными) расстройствами – представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию/отсутствию сопутствующих нарушений. Общее недоразвитие речи может наблюдаться при различных сложных формах детской речевой патологии, выделяемых в клинико- педагогической классификации речевых расстройств (алалия, афазия, дизартрия, ринолалия, заикание, дислексия, дисграфия). Несмотря на различную природу, механизм речевого дефекта, у этих обучающихся отмечаются типичные проявления, свидетельствующие о системном нарушении формирования речевой функциональной системы. Одним из ведущих признаков является более позднее, по сравнению с нормой, развитие речи; выраженное отставание в формировании экспрессивной речи при относительно благополучном понимании обращенной речи. Наблюдается недостаточная речевая активность, которая с возрастом, без специального обучения, резко снижается. Развивающаяся речь этих обучающихся аграмматична, изобилует большим числом разнообразных фонетических недостатков, малопонятна окружающим. Нарушения в формировании речевой деятельности обучающихся негативно влияют на все психические процессы, протекающие в сенсорной, интеллектуальной, аффективно-волевой и регуляторной сферах. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памяти у обучающихся снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий. У части обучающихся с ТНР низкая активность припоминания может сочетаться с дефицитностью познавательной деятельности.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обуславливает специфические особенности мышления. Обладая в целом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операциями, доступными их возрасту, обучающиеся отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синтезом, сравнением и обобщением.

Обучающимся с ТНР присуще и некоторое отставание в развитии двигательной сферы, проявляющееся плохой координацией движений, неуверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости движений, трудностью реализации сложных двигательных программ, требующих пространственно-временной организации движений (общих, мелких (кистей и пальцев рук), артикуляторных).

Обучающихся с ТНР отличает выраженная диссоциация между речевым и психическим развитием. Психическое развитие этих обучающихся протекает, как правило, более благополучно, чем развитие речи. Для них характерна критичность к речевой недостаточности. Первичная системная речевая недостаточность тормозит формирование потенциально сохраненных

умственных способностей, препятствуя нормальному функционированию речевого интеллекта. Однако по мере формирования словесной речи и устранения речевого дефекта их интеллектуальное развитие приближается к нормативному.

Общее недоразвитие речи обучающихся с ТНР выражается в различной степени и определяется состоянием языковых средств и коммуникативных процессов. Наиболее типичные и стойкие проявления общего недоразвития речи наблюдаются при алалии, афазии, дизартрии, реже – при ринолалии и заикании.

Принципы и подходы работы на уроках

- 1. Индивидуальный подход к каждому ученику с учётом его особых образовательных потребностей**, установленных в ходе прохождения ПМПК и рекомендаций узких специалистов (психиатр, невролог, педагог-психолог, логопед, социальный педагог).
- 2. Посильность деятельности** - предотвращение наступления утомления, посредством использования для этого разнообразных средств: чередование умственной и практической деятельности; преподнесение материала небольшими дозами; сопровождение учебной деятельности подробными графическими и речевыми инструкциями; использование разнообразного дидактического материала: аудиозаписи, видеоматериалы, стационарная наглядность, тактильные динамические модели, разнообразный раздаточный материал.
- 3. Использование учителем методов, мотивирующих познавательную деятельность учащихся** – активизирующих различные каналы восприятия, и развивающих их устную и письменную речь, формирующих необходимые учебные навыки.
- 4. Проявление учителем педагогического такта** - постоянное поощрение ребёнка за успехи, своевременная и тактичная помощь ребёнку, развитие в нём веры в собственные силы и возможности.
- 5. Использование активных методов рефлексии** - рефлексия настроения и эмоционального состояния; рефлексия содержания учебного материала для выяснения: как учащиеся осмыслили содержание пройденного материала; рефлексия деятельности (ученик должен научиться осознавать способы и приемы своей работы, уметь выбрать наиболее рациональный).

Место предмета в учебном плане

Раздел программы	Классы (с указанием часов каждого раздела программы)						
	5	6	7	8 (3 часа)	9 (3 часа)	8 (2 часа)	9 (2 часа)
Знания о физической культуре	В процессе уроков						
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков						

Физическое совершенствование:							
1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков						
2.Спортивно-оздоровительная деятельность:							
2а. гимнастика	12	12	12	16	16	12	12
2б. легкая атлетика	22	22	22	30	30	18	18
2в. спортивные игры:	34	34	34	56	40	38	38
Баскетбол	12	12	12	22	14	14	14
Волейбол	16	16	16	20	15	14	14
Лапта	6	6	6	14	11	10	10
2г. общеразвивающие упражнения	В процессе уроков				16		
Общее количество часов	68	68	68	102	102	68	68

В основе данной программы лежит комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича

В соответствии с программой развития МАОУСОШ№36, научно-методическими направлениями деятельности предметных методических объединений, а также включением МАОУСОШ№36 в федеральный проект «Цифровая образовательная среда», особое внимание при реализации основных образовательных программ и ведения образовательного процесса уделяется следующим направлениям деятельности:

Работа с текстом. Чтение

Чтение относится к рецептивным видам речевой деятельности, поскольку оно связано с восприятием (рецепцией) и пониманием информации, закодированной графическими знаками. В чтении выделяются содержательный план (т.е. о чем текст; результатом деятельности чтения будет **понимание прочитанного**) и процессуальный план (как прочитать и озвучить текст; результатом будет **сам процесс чтения**, т.е. «процесс восприятия и активной переработки информации»).

В процессе обучения в школе чтение выступает в качестве цели и средства. В первом случае ученики должны овладеть чтением как источником получения информации; во втором – пользоваться чтением для лучшего усвоения языкового и речевого материала.

Таким образом, *задачи обучения чтению как самостоятельному виду речевой деятельности* заключаются в следующем: научить учащихся *извлекать информацию* из текста в том *объёме*, который необходим для решения конкретной *речевой задачи*, используя определённые *технологии чтения*.

Работа с текстом предполагает, что ученик **научится и получит возможность научиться:**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках;
- работать с несколькими источниками информации;
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.

Формирование ИКТ-компетенции обучающихся

«Освоение школьниками навыков работы с глобальными информационными массивами является обеспечением конкурентоспособной подготовки детей к жизни в современном открытом обществе. Перед будущей отечественной школой стоит задача закрепить и усилить эти тенденции, обеспечить их дальнейшую реализацию на практике, использовать ИКТ компетентность для формирования УУД в рамках ФГОС». Использование ИКТ компетенции учащихся дает возможность расширения уровня индивидуализации обучения, пробуждая у учащихся стремление к углубленному изучению учебного материала, развитию творческих способностей учащихся, а также является важнейшим условием повышения качества образования.

Результативность применения ИКТ – технологий прослеживается с помощью создания для ученика особого образовательного пространства: открытия себя, своих возможностей, интересов, формирования навыков самостоятельного поиска информации.

В связи с этим обучающийся **научится и получит возможность научиться:**

- оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности;
- определять возможные источники её получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации;
- подбирать оптимальный по содержанию, эстетическим параметрам и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- грамотно формулировать запросы при поиске в Интернете и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию;
- критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Проектная деятельность

В основе организации проектной деятельности учащихся лежит метод учебного проекта, это одна из личностно ориентированных технологий, способ организации самостоятельной деятельности школьников, направленный на решение задачи учебного проекта. Метод проектов необходим, чтобы научить учащихся самостоятельно и критически мыслить, размышлять, опираясь на знание фактов, закономерностей науки, делать обоснованные выводы, принимать самостоятельные аргументированные решения, научить работать в команде, выполняя разные социальные роли.

Участвуя в проектной деятельности, ученик **научится и получит возможность научиться:**

- планировать и выполнять учебное исследование и учебный проект, используя оборудование, модели, методы и приёмы, адекватные исследуемой проблеме;
- выбирать и использовать методы, релевантные рассматриваемой проблеме;
- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме;
 - отличать факты от суждений, мнений и оценок, критически относиться к суждениям, мнениям, оценкам, реконструировать их основания;
- видеть и комментировать связь научного знания и ценностных установок, моральных суждений при получении, распространении и применении научного знания;
- самостоятельно задумывать, планировать и выполнять учебное исследование, учебный и социальный проект;
- использовать догадку, озарение, интуицию;
- использовать некоторые приёмы художественного познания мира: целостное отображение мира, образность, художественный вымысел, органическое единство общего, особенного (типичного) и единичного, оригинальность;
- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства;
- осознавать свою ответственность за достоверность полученных знаний, за качество выполненного проекта.

Экологизация образования

Цель экологизации образования – формирование у школьников целостного экологического мировоззрения и этических ценностей по отношению к природе, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих, т.е. формирование и развитие *экологической культуры*.

Экологизация образования – это формирование и развитие у обучающихся:

- экологии слова* (культуры речи и словоупотребления: жаргонизмы, сленг, иноязычные слова и т.д.),
- экологии отношений* (выстраивание гармоничного общения, в том числе в поликультурной среде),
- экологии культуры* (сохранение культурных традиций, национальных артефактов и т.д. для будущих поколений),
- экологии природы* (собственно экологические проблемы),
- экологии здоровья* (спортивно-оздоровительная деятельность, психолого-педагогическое сопровождение детей с разными возможностями в развитии: ОВЗ, одарённые дети),
- экологии души* (духовно-нравственное воспитание).

В связи с введением в образовательный процесс основ экологической культуры обучающийся **научится и получит возможность научиться:**

- ценностно относиться к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- иметь элементарные представления о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;
- иметь первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- иметь первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- знать о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;
- знать эффективные меры по профилактике вредных привычек.

Поликультурное образование

Актуальность современных условий поликультурности социального пространства, в котором развивается жизнедеятельность человека, необходимость развития культуры межэтнических отношений, опыт организации и реализации поликультурного образования детей и подростков в школе № 36, а также присвоение статуса Центра этнокультурного образования «Открытый мир» определили необходимость включения поликультурного образования в общий контекст школьного образования. Система поликультурного образования способна обеспечить благоприятный демократический и гуманистический социальный климат, способствующий формированию российской гражданской идентичности у обучающихся.

В связи с введением в образовательный процесс основ поликультурного образования обучающийся **научится и получит возможность научиться:**

- осознавать себя как части своей семьи, своего города, своей страны;
- знакомиться с культурой своего народа, соблюдением его традиций и жизненного уклада;
- выработать умения видеть взаимосвязь, взаимовлияние культур, определять общность и различия в историческом, научном, культурном развитии разных народов; осознание ценности самобытности этнокультур;
- воспитывать в себе личность в духе мира, взаимопонимания и взаимоуважения между представителями различных этносоциумов;
- уметь анализировать и сопоставлять взгляды на социальные процессы и явления;
- развивать навыки конструктивного общения и взаимодействия;
- формировать российскую гражданскую идентичность развивающейся личности в условиях социально-политического многообразия Российской Федерации, поликультурности и полилингвальности многонационального народа России;
- изучать духовно-нравственные особенности философии России, ее место в мировой философии, политические отношения и процессы.

Цифровая образовательная среда (ЦОС) – это экосистема информационных систем, современных и безопасных, предназначенных для обеспечения различных задач образовательного процесса.

Главная задача ЦОС – повышение эффективности интеграции цифровой образовательной среды в образовательный процесс через:

- построение индивидуальных учебных планов (индивидуальных образовательных траекторий) для обучающихся профильных классов/модулей, детей с ОВЗ;
- формирование базового профиля цифровых компетенций обучающихся;

- создание системы объективного оценивания обучающихся и эффективной/удобной мотивации;
- расширение образовательных возможностей для обучающихся.

Цифровая образовательная среда – это использование *цифровых образовательных ресурсов* (учебные видео и звукозаписи), *электронных образовательных ресурсов* (совокупность данных в цифровом виде для использования в учебном процессе), *цифровых сервисов* (комплекс средств для интерактивного взаимодействия).

Используемые образовательные технологии в цифровой школе (модели совместной деятельности учебно-образовательных отношений по проектированию и реализации образовательных целей и способ их достижения и оценки):

1. Геймификация
2. проектная и исследовательская деятельность
3. адаптивное обучение
4. смешанное обучение
5. мобильное обучение
6. online
7. социальные образовательные сети
8. персонализированное обучение
9. аналитика процессов и результатов обучения.

Образовательные технологии

Реализуемые в школе педагогические технологии направлены на повышение качества образования и развитие образовательной мотивации школьников, создание творческой развивающей среды, где каждый участник (обучающийся, педагог, родитель) существует как субъект образовательного процесса. Основными идеями реализуемых технологий являются идеи успеха, достижений, сотрудничества, творчества, самореализации. В настоящее время применяются и осваиваются следующие образовательные технологии:

- Социальное проектирование – технология индивидуального комплексного непрерывного сопровождения обучающихся в построении своей траектории развития;
- Технологии визуализации (в т.ч. информационно-коммуникационные),
- Приёмы музейной и театральной педагогики,
- Технология критериального оценивания,
- Обучение в сотрудничестве,
- Модульное обучение,
- Геймификация,
- Коммуникативно-деятельностное обучение в поликультурном классе,
- межпредметное взаимодействие,
- игровые технологии,
- технология сотворчества,
- эмоциональный интеллект.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

- Предметные

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 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, русская лапта 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;

Коммуникативные:

С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, Добывать нужную информацию с помощью вопросов Сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Слушать и слышать друг друга и учителя, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами и условиями коммуникации.

Формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами.

Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.

Обеспечивать бесконфликтную совместную работу, устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.

Регулятивные:

Формирование умения адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.

Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития
- владение знаниями о способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия
- умение планировать режим дня
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм• умение осуществлять поиск информации, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
- умение полно и точно формулировать цель и задачи совместных спортивных занятий
- умение оценивать ситуацию и принимать решения
- владение навыками выполнения жизненно-важных двигательных умений
- владение навыками выполнения технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности
- умение максимально проявлять физические качества

Познавательные:

Легкая атлетика

Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов, демонстрировать стартовый разгон и финальное усилие в беге на короткие дистанции.

Уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать технику метания мяча на дальность и точность, прыжка в длину с разбега, технику передачи эстафетной палочки.

Уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качества.

Спортивные игры

Лапта

Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности. Играть в лапту.

Выполнять различные варианты ударов по мячу битой, ловлю мяча в мини-лапте, взаимодействовать с партнерами.

Объяснять основные правила и приемы игры и в лапту.

Баскетбол

Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности. Играть в мини-баскетбол.

Выполнять броски и ловлю мяча в баскетболе на месте и в движении, владеть различными сочетаниями этих приемов, ведение мяча различными способами. Корректировать технику выполнения изученных элементов баскетбола и лапты

Объяснять основные правила и приемы игры в баскетбол.

Волейбол

Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности.

Выполнять стойки и перемещения игрока, прием мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками.

Демонстрировать технику приема и передачи мяча на месте и в движении. Корректировать технику выполнения изученных элементов волейбола.

Уметь применять изученные элементы волейбола в игровых заданиях.

Объяснять основные правила и приемы игры в волейбол.

Гимнастика

Уметь объяснять технику безопасности на занятиях по гимнастике.

Уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырок вперед в различных вариантах, кувырок назад, стойку на голове и руках, перекаты и группировки, упражнения в висах. Прыгать на скакалке.

Уметь демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений в целом.

Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств, выполнять эстафеты с элементами спортивных игр. Уметь проходить тестирование: подтягиваний и отжиманий, подъема туловища из положения лежа за 30 сек, наклона туловища вперед из положения сидя.

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной и интеллектуальной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование»

Раздел «**Знания о физической культуре**»

История физической культуры. Олимпийские игры древности

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Первая помощь при травмах.

Физическая культура человека

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО

Раздел «**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики 68 часов (5-7 классы по 2 часа в неделю, 8-9 классы по 3 часа в неделю,

60 часов (5-9 классы по 2 часа в неделю)

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики)
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика 126 часов (5-7 классы по 2 часа в неделю, 8-9 классы по 3 часа в неделю,

102 часа (5-9 классы по 2 часа в неделю)

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции.
- Эстафетный бег
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега
- Метание малого мяча в мишень, на дальность с места и трех шагов
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Спортивные игры 198 часов (5-7 классы по 2 часа в неделю, 8-9 классы по 3 часа в неделю,

178 часов (5-9 классы по 2 часа в неделю)

- **Баскетбол 72 часа (5-7 классы по 2 часа в неделю, 8-9 классы по 3 часа в неделю,**
64 часа (5-9 классы по 2 часа в неделю)

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- **Волейбол 83 часа (5-7 классы по 2 часа в неделю, 8-9 классы по 3 часа в неделю,**

76 часов (5-9 классы по 2 часа в неделю)

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

• **Лапта 43 часа (5-7 классы по 2 часа в неделю, 8-9 классы по 3 часа в неделю,**

38 часов (5-9 классы по 2 часа в неделю)

Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

5 класс

Легкая атлетика (22 часа) : высокий старт, стартовый разгон, финиширование, бег на короткие дистанции (30,60м), эстафетный бег, прыжок в длину с укороченного разбега, метание мяча на дальность и в цель с места, бег на выносливость 500 м.

Гимнастика (12 часов) с элементами акробатики: выполнение акробатической комбинации: перекаты, седы, кувырки вперед и назад, стойка на лопатках из упора присев, мост.

Русская лапта (6 часов): подачи битой, ловля голков.

Волейбол (16 часов): стойка, перемещения игрока, верхняя передача мяча у стены, над собой, прием мяча снизу, нижняя прямая подача у стены, игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Баскетбол (12 часов): стойка, перемещения игрока, ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, обводка стоек, передачи и ловля мяча, остановка шагом и прыжком, повороты с мячом и без мяча. Сочетание разученных элементов.

6 класс

Легкая атлетика (22 часа) : высокий старт, стартовый разгон, финиширование, бег на короткие дистанции (30,60м), эстафетный бег, прыжок в длину с укороченного разбега, метание мяча на дальность и в цель с места и с 4-5 шагов разбега, бег на выносливость 1000м.

Гимнастика (12 часов) с элементами акробатики: выполнение акробатической комбинации: кувырки вперед и назад, два кувырка вперед слитно, прыжки с поворотом, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад в упор ноги врозь, мост.

Русская лапта (6 часов) : подачи битой, ловля голков, попадание в цель.

Волейбол (16 часов) : передача мяча у стены, над собой, передача мяча в группах 2:2, 2:3, 3:3 нижняя прямая подача через сетку, верхняя подача у стены и через сетку с укороченного расстояния, игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Баскетбол (12 часов) : ведение мяча ведущей и неведущей рукой, обводка препятствий, передачи и ловля мяча, остановка шагом и прыжком, повороты с мячом и без мяча, ведение – два шага передача, ведение – два шага – бросок по кольцу, прием мяча – два шага – бросок по кольцу, техника броска мяча в кольцо. Учебная игра по упрощенным правилам.

7 класс

Легкая атлетика (22 часа): высокий старт с опорой на одну руку, низкий старт с колодок, стартовый разгон, финиширование, бег на короткие дистанции (30,60м), эстафетный бег, прыжок в длину с разбега, метание мяча на дальность и в цель, бег на выносливость 1000м. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом анатомофизиологических изменений.

Гимнастика (12 часов) с элементами акробатики: выполнение акробатической комбинации: кувырки вперед и назад, два кувырка вперед слитно, прыжки с поворотом, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад в упор ноги врозь, опускание в мост и вставание с моста с помощью (д), стойка на руках и голове (м). Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом анатомофизиологических изменений.

Русская лапта (6 часов): различные подачи мяча битой, ловля голков, попадание в цель, групповое взаимодействие. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом возрастных изменений.

Волейбол (16 часов) : верхняя передача у стены, над собой и в парах через сетку, прием мяча снизу у стены и в парах, нижняя прямая подача, Верхняя прямая подача. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом возрастных изменений. Игра «Миниволейбол».

Баскетбол (12 часов): ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника, остановка шагом и прыжком, повороты с мячом и без мяча, броски мяча с разных точек, броски мяча с сопротивлением защитника, вырывание, выбивание, перехват и накрывание мяча. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом возрастных изменений. Учебная двусторонняя игра.

8 класс

**Легкая атлетика 30 часов (8 классы по 3 часа в неделю,
18 часов (8 классы по 2 часа в неделю)**

высокий старт с опорой на одну руку, низкий старт с колодок, стартовый разгон, финиширование, бег на короткие дистанции (30,60м), эстафетный бег, прыжок в длину с разбега, двойной и тройной прыжок, метание мяча на дальность и в цель, бег на выносливость. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом анатомофизиологических изменений, их коррекция с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Гимнастика 16 часов (8 классы по 3 часа в неделю,
12 часов (8 классы по 2 часа в неделю)**

с элементами акробатики: выполнение акробатической комбинации: кувырки вперед и назад, два кувырка вперед слитно, прыжки с поворотом, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад в упор ноги врозь (м), длинный кувырок (м), опускание в мост и вставание с моста с помощью (д), стойка на руках и голове (м), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (д), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом анатомофизиологических изменений, их коррекция с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

**Русская лапта 14 часов (8 классы по 3 часа в неделю,
10 часов (8 классы по 2 часа в неделю)**

различные подачи мяча битой, ловля голков, попадание в цель, групповое взаимодействие. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом возрастных изменений. Устранение технических и тактических ошибок.

**Волейбол 20 часов (8 классы по 3 часа в неделю,
14 часов (8 классы по 2 часа в неделю)**

комбинированные передачи у стены, в парах и группах через сетку, нижняя и верхняя прямая подача, учебно-тренировочная игра. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом возрастных изменений. Устранение технических и тактических ошибок.

Баскетбол 22 часа (8 классы по 3 часа в неделю,

14 часов (8 классы по 2 часа в неделю)

ведение мяча с сопротивлением защитника, броски мяча с разных точек, броски мяча с сопротивлением защитника, добивание мяча, бросок в прыжке, штрафные и дистанционные броски, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди», «Быстрый прорыв», учебно-тренировочная игра. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом возрастных изменений. Устранение технических и тактических ошибок.

9 класс

Легкая атлетика 30 часов (9 классы по 3 часа в неделю,

18 часов (9 классы по 2 часа в неделю)

высокий старт с опорой на одну руку, низкий старт с колодок, стартовый разгон, финиширование, бег на короткие дистанции (100м), эстафетный бег, прыжок в длину с разбега, двойной и тройной прыжок, метание мяча на дальность и в цель, бег на выносливость. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом анатомофизиологических изменений, их коррекция с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Гимнастика 16 часов (9 классы по 3 часа в неделю,

12 часов (9 классы по 2 часа в неделю)

с элементами акробатики: выполнение акробатической комбинации: кувырки вперед и назад, два кувырка вперед слитно, прыжки с поворотом, кувырок назад в полушапагат, кувырок назад в упор ноги врозь (м), длинный кувырок (м), опускание в мост и вставание с моста с помощью (д), стойка на руках и голове (м), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (д), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом анатомофизиологических изменений, их коррекция с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Русская лапта 11 часов (9 классы по 3 часа в неделю,

10 часов (9 классы по 2 часа в неделю)

различные подачи мяча битой, ловля головок, попадание в цель, групповое взаимодействие. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом возрастных изменений. Устранение технических и тактических ошибок.

Волейбол 15 часов (9 классы по 3 часа в неделю,

14 часов (9 классы по 2 часа в неделю)

Совершенствование комбинированных передач у стены и через сетку, нижней и верхней подачи, нападающий удар с места у стены, в прыжке у стены, с собственного накидывания через сетку, учебно-тренировочная игра. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом возрастных изменений. Устранение технических и тактических ошибок.

Баскетбол 14 часов (9 классы по 3 часа в неделю,

14 часов (9 классы по 2 часа в неделю)

Совершенствование ближних, дистанционных и штрафных бросков, игровых действий в защите и нападении, учебно-тренировочная игра. Восстановление и закрепление ранее приобретенных умений и навыков с учетом возрастных изменений. Устранение технических и тактических ошибок.

ОРУ 16 часов (9 классы по 3 часа в неделю)

Критерии контроля и системы оценивания обучающихся с ОВЗ

1. Оценивание знаний учащихся

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется учителями: по пятибалльной системе.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется по периодам обучения - по четвертям. Частота проведения контрольных срезов определяется учителем.

Текущему контролю подлежат все двигательные умения и навыки учащихся.

Контрольную работу следует проводить по отработанной теме.

Итоговую отметку выставлять согласно Положению о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Текущий контроль можно осуществлять в форме индивидуального и фронтального опроса, устных ответов, самостоятельных работ, выполнения практических заданий, тестов и пр.

Оценивать учащихся в течение всего урока (оценка сочетательная). Не допускать поверхностное оценивание ответов школьников в начале каждого урока, а также в ходе освоения нового материала.

Осуществлять оценку достижений учащихся в сопоставлении с их же предшествующими достижениями.

Избегать сравнения достижений учащихся с другими детьми.

Учитывать при оценке результаты различных видов занятий, которые позволяют максимально дифференцировать изменения в учебных достижениях школьников (оценки за выполнение работ на индивидуальных и групповых занятиях).

Сочетать оценку учителя с самооценкой школьником своих достижений.

При обсуждении положительных результатов подчеркивать причины успехов школьника (усилие, старание, настроение, терпение, организованность, т.е. все то, что человек способен изменить в себе сам).

Создавать обстановку доверия, уверенности в успехе.

Не указывать при обсуждении причин неудач школьника на внутренние стабильные факторы (характер, уровень способностей, то, что ребенок сам изменить не может).

Учитывать при оценке результаты различных видов занятий, которые позволяют максимально дифференцировать изменения в учебных достижениях школьников (оценки за выполнение работ на индивидуальных и групповых занятиях).

Использовать различные формы педагогических оценок – развернутые описательные виды оценки (устная или письменная характеристика выполненного задания, отметка, рейтинговая оценка и др.) с целью избегания привыкания к ним учеников и снижения вследствие этого их мотивированной функции.

Использовать различные варианты взаимоконтроля: ученики вместе проверяют сначала работу одного ребенка, затем второго, или обмениваются для проверки работами, или один ученик проверяет обе работы.

2. Отчётность по текущему контролю

Отметки по результатам текущего контроля выставляются учителем в классный журнал.

Для информирования родителей (законных представителей) отметки по результатам текущего контроля дублируются учителем в ученическом дневнике и в электронном дневнике (в случае необходимости сообщаются дополнительно по телефону).

Итоговые отметки по результатам текущего контроля выставляются в классном журнале по окончании каждой учебной четверти.

В конце учебного года выставляются годовые итоговые отметки, которые заносятся в сводную ведомость результатов обучения в классном журнале.

В случае неуспеваемости учащихся программного материала по предмету информировать родителей (законных представителей) под роспись.

Правильность ведения текущего контроля успеваемости учащихся отслеживает заместитель директора по учебной работе.

3. Критерии оценивания обучающихся

Все виды контрольно-оценочных работ по предмету «Физическая культура» оцениваются в процентном отношении к максимально возможному количеству баллов, выставляемому за работу:

Оценка «удовлетворительно» - выполнено от 30 % до 50 % заданий.

Оценка «хорошо» - выполнено от 51 % до 70 % заданий.

Оценка «отлично» - выполнено свыше 70 % заданий.

При выставлении оценки ученику учитывается физическое состояние учащегося. Все ученики делятся по медицинским показаниям на группы:

основная – ученик выполняет все виды программного материала;

подготовительная - для ученика исключаются виды, связанные с патологией;

специальная – для ученика проводятся отдельные занятия с учётом заболевания;

дети, которые освобождены на длительный период от всяческой физической нагрузки.

При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии:

- схема движения;
- правильность выполнения задания (упражнения);
- степень осознанности усвоения теоретического материала;
- знание порядка выполнения упражнения;
- последовательность выполнения упражнений и культура их выражения в движении.

«5» - учащийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение;

- обнаруживает осознанное усвоение программного материала;

- ученик практически владеет выполнением упражнений;
 - теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике;
 - умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях;
 - активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися;
 - может рассказать и показать предложенный материал (5-7 класс); допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.
- «4» - учащийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил;
- простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помощь учителя;
 - допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию теоретического материала.
- «3» - учащийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме;
- допускает до 5 ошибок в ходе работы;
 - допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений;
 - выполняет только простые упражнения;
 - допускает не более 5 ошибок по технике движения;
 - излагает материал «несвязно», непоследовательно, не проявляет инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.
- «2» - учащийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий;
- допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и заданий;
 - не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения;
 - допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

Тестовые задания

Выставление отметок за тестовые задания.

«5» - выполнено свыше 70% заданий.

«4» - выполнено от 55% до 69% заданий.

«3» - выполнено от 35% до 54% заданий.

«2» - выполнено от 34% и ниже.

III. Тематическое планирование 5 класс

№	Количество часов	Тема	Характеристика освоения видов деятельности
1 четверть 12ч. – легкая атлетика. 4 часа - баскетбол			
1	1	Вводный инструктаж, Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при

2	1	Легкая атлетика. Высокий старт 10-15 м. Стартовый разгон, Финиширование.	выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику легкоатлетических упражнений. Раскрывать понятие «Короткая дистанция», «Длинная дистанция», «равномерный бег»
3	1	Легкая атлетика. Старты из различных исходных положений.	
4	1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30 м.	
5	1	Легкая атлетика. Разучивание: Эстафетный бег.	
6	1	Легкая атлетика. Учет: 30,60м.	
7	1	Легкая атлетика. Разучивание :прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега.	
8	1	Легкая атлетика. Закрепление: прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега.	
9	1	Легкая атлетика. Раскладка сил в беге на 500 м	
10	1	Легкая атлетика. Учет: прыжок в длину с разбега	
11	1	Легкая атлетика. Разучивание: метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	
12	1	Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча на дальность. Учет: 500 м	
13	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми Баскетбол. Стойка игрока.	
14	1	Баскетбол. Передвижения игрока, остановка и повороты. Игра «Пятнашки с мячом».	
15	1	Баскетбол. Остановки «двумя шагами» и прыжком после ловли мяча в движении.	
16	1	Баскетбол. Различные варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении в парах.	
2 четверть 12 ч – гимнастика, 4ч - баскетбол			
17	1	Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических элементов. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности.
18	1	Гимнастика. Совершенствование перекатов, седов.	
19	1	Гимнастика. Совершенствование кувырков вперед и назад.	
20	1	Гимнастика. Совершенствование стойка на лопатках из упора присев.	
21	1	Гимнастика. Совершенствование «мост» из положения лежа на спине.	
22	1	Гимнастика. Разучивание Равновесие, выпад вперед	
23	1	Гимнастика. Разучивание акробатическая комбинация.	
24	1	Гимнастика. Закрепление акробатическая комбинация.	
25	1	Гимнастика. Совершенствование акробатическая комбинация. Учет: поднимание туловища за 30 сек	
26	1	Гимнастика. Эстафеты с использованием акробатических элементов. Учет: наклон вперед из положения стоя	
27	1	Гимнастика. Учет: подтягивание (м), отжимание (д)	
28	1	Гимнастика. Выполнение акробатической комбинации	
29	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Техника броска мяча в кольцо	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач.

30	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге	Демонстрировать технику ловли, передачи, броска мяча.
31	1	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Обводка стоек.	
32	1	Баскетбол. Эстафета с элементами баскетбола. Игра в мини- баскетбол.	
3 четверть 16 часов – волейбол, 4час. – баскетбол			
33	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в игре. Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику передачи мяча над собой и в парах. Демонстрировать технику подачи мяча в волейболе.
34-35	2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в стену и с набрасыванием партнером.	
36	1	Волейбол. Передача мяча над собой.	
37	1	Волейбол. Передача мяча в парах. Встречная, над собой, партнеру.	
38	1	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах с набрасыванием партнером.	
39	1	Волейбол. Передача мяча в парах через сетку.	
40-41	2	Волейбол. Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
42-43	2	Волейбол. Прием и передача мяча в группах 2:2, 3:2, 3:3.	
44	1	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча у стены	
45	1	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку.	
46	1	Волейбол Совершенствование техники нижней подачи и приема мяча в группах 2:2, 3:2, 3:3..	
47-48	4	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	
49	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми Баскетбол. Ведение – 2 шага – передача партнеру.	
50	1	Баскетбол. Ведение - 2 шага – бросок в кольцо	
51	1	Баскетбол. Прием – 2 шага – передача.	
52	1	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Мини-баскетбол	
4 четверть 10 часов – легкая атлетика, 6час. – лапта			
53	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкоатлетических упражнений на организм человека	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику высокого старта, разгона, финиширования. Демонстрировать технику равномерного бега Раскрывать понятие «Короткая дистанция», «Длинная дистанция», «равномерный бег».
54	1	Легкая атлетика. Совершенствование высокого старта от 10-15 м. Стартовый разгон, Финиширование.	
55	1	Легкая атлетика. Совершенствование стартов из различных исходных положений	
56	1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30м., 60м.	
57	1	Легкая атлетика. Закрепление прыжков в длину с разбега 7-9 шагов.	
58	1	Легкая атлетика. Учет: прыжок в длину с разбега.	
59	1	Легкая атлетика. Совершенствование челночного бега.	
60	1	Легкая атлетика. Раскладка сил в беге на 500 м	
61	1	Легкая атлетика. Учет 500м	

62	1	Легкая атлетика. Выполнение тестовых заданий.	
63	1	Инструктаж № 64. Лапта. Удары по мячу битой.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в игре. Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности. Соблюдать правила игры. Демонстрировать технику ловли мяча в лапте.
64	1	Лапта. Верхние удары и удары «свечкой».	
65	1	Лапта. Ловля голков.	
66	1	Лапта. Взаимодействие игроков.	
67	1	Лапта. Тактика защиты и нападения.	
68	1	Лапта. Учебная игра	

Тематическое планирование 6 класс

№	Количество часов	Тема	Характеристика освоения видов деятельности
1 четверть 12ч. – легкая атлетика. 4 часа - баскетбол			
1	1	Вводный инструктаж, Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику старта из различных исходных положений. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Раскрывать понятие «Низкий старт», «Выносливость».
2	1	Легкая атлетика. Высокий старт 10-15 м. Стартовый разгон, Финиширование.	
3	1	Легкая атлетика. Старты из различных исходных положений.	
4	1	Легкая атлетика. Низкий старт с колодок.	
5	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	
6	1	Легкая атлетика. Учет: 30,60м.	
7	1	Легкая атлетика. Закрепление: прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега.	
8	1	Легкая атлетика. Учет: прыжок в длину с разбега	
9	1	Легкая атлетика. Раскладка сил в беге на 1000 м	
10	1	Легкая атлетика. Учет: 1000м.	
11	1	Легкая атлетика. Разучивание: метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	
12	1	Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча на дальность.	
13	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Стойка игрока.	
14	1	Баскетбол. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой	
15		Баскетбол. Повороты, остановки в 2 шага и прыжком	
16		Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола	

2 четверть 12 ч – гимнастика, 4ч - баскетбол

17	1	Инструктаж № . Гимнастика. Значение гимнастики для правильной осанки.	Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать технику гимнастических элементов. Выполнять акробатические упражнения. Проявлять качества силы и координации при выполнении акробатических упражнений. Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику изученных акробатических элементов. Составлять акробатическую комбинацию.
18	2	Гимнастика. Совершенствование перекатов в группировке. Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись (м)	
19	1	Гимнастика. Два кувырка вперед слитно Из упора присев кувырок назад в упор присев (м.,д.)	
20	1	Гимнастика. Кувырок назад в «полушпагат» (д). Кувырок назад в упор ноги врозь(м)	
21	1	Гимнастика. «Мост» из положение стоя с помощью (д). Толчком двумя из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами (м)	
22	1	Гимнастика. Совершенствование выученных акробатических элементов	
23	1	Гимнастика. Разучивание: Акробатическая комбинация	
24	1	Гимнастика. Закрепление: Акробатическая комбинация	
25	1	Гимнастика. Совершенствование: Акробатическая комбинация	
26	1	Гимнастика. Эстафеты с использованием акробатических упражнений и гимнастического инвентаря.	
27	1	Гимнастика. Учет: подъем туловища за 30 сек. Наклон туловища вперед, стоя на скамейке.	
28	1	Гимнастика. Учет: Отжимание, подтягивание	
29	1	Инструктаж № 64. Баскетбол. Броски в кольцо.	
30	1	Баскетбол. Ведение – два шага – передача.	
31	1	Баскетбол. Ведение – два шага – бросок по кольцу.	
32	1	Баскетбол. Прием мяча – два шага – бросок по кольцу.	
3 четверть 16 часов – волейбол, 4час. – баскетбол			Соблюдать технику безопасности при выполнении учебных заданий. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в игре. Демонстрировать технику изученных элементов.
33	1	Инструктаж № 64. Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	
34-35	2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в стену и с набрасыванием партнером.	
36	1	Волейбол. Передача мяча над собой.	
37	1	Волейбол. Передача мяча в парах. Встречная, над собой, партнеру	
38	1	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками в парах с набрасыванием партнером.	
39	1	Волейбол. Передача мяча в парах через сетку.	
40-41	2	Волейбол. Сочетание верхней и нижней передачи в парах.	
42		Волейбол. Прием и передача мяча в группах 2:2, 3:2, 3:3.	
43	1	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча у стены	
44	1	Волейбол. Нижняя прямая подача через сетку.	
45	1	Волейбол Совершенствование техники нижней подачи и приема мяча в группах 2:2, 3:2, 3:3..	

46	1	Волейбол. Верхняя подача мяча у стены.	Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в игре. Демонстрировать технику изученных элементов с пассивным сопротивлением соперника. Участвовать в спортивной игре по упрощенным правилам
47	1	Волейбол. верхняя подача мяча через сетку с укороченного расстояния.	
48	1	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	
49	1	Инструктаж № 64. Баскетбол.	
50	1	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника	
51	1	Баскетбол. Броски мяча с пассивным сопротивлением соперника	
52	1	Баскетбол. Учебная игра.	
4 четверть 10 часов – легкая атлетика, 6час. – лапта			
53	1	Вводный инструктаж, Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику эстафетного бега. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Раскрывать понятие «Низкий старт», «Выносливость», «Эстафетный бег». Раскрывать роль влияния легкоатлетических упражнений на здоровье человека.
54	1	Легкая атлетика. Высокий старт 10-15 м. Стартовый разгон, Финиширование.	
55	1	Легкая атлетика. Низкий старт с колодок.	
56	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	
57	1	Легкая атлетика. Учет: 30,60м	
58	1	Легкая атлетика. Закрепление: прыжок в длину с разбега 7-9 шагов разбега.	
59	1	Легкая атлетика. Учет: прыжок в длину с разбега	
60	1	Легкая атлетика. Раскладка сил в беге на 1000 м	
61	1	Легкая атлетика. Учет: 1000м.	
62	1	Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча на дальность.	
64	1	Лapta. Верхние удары и удары «свечкой».	
65	1	Лapta. Ловля голков.	
66	1	Лapta. Взаимодействие игроков.	
67	1	Лapta. Тактика защиты и нападения.	
68	1	Лapta. Учебная игра	

Тематическое планирование 7 класс

№	Количество часов	Тема	Характеристика основных видов деятельности
7 класс 1 четверть 12ч – легкая атлетика; 4 ч - баскетбол			
1	1	Вводный инструктаж, Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (старты из различных исходных положений, прыжок в длину с разбега) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
2	1	Легкая атлетика. Высокий стар с опорой на одну руку. Ускорение 30-40 м.	
3	1	Легкая атлетика. Старты из различных исходных положений.	
4	1	Легкая атлетика. Бег с ускорением 40-60м.	
5	1	Легкая атлетика. Разучивание : Эстафетный бег Совершенствование	

		челночного бега 3*10м	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.
6	1	Легкая атлетика. Учет : 30,60м.	Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику эстафетного бега. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Раскрывать понятие «Низкий старт», «Выносливость», «Эстафетный бег». Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.
7	1	Легкая атлетика Обучение передаче эстафеты.	
8	1	Легкая атлетика. Обучение умению распределять силы в беге на 1000м.	
9	1	Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	
10	1	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега 11-13 шагов.	
11	1	Легкая атлетика. Учет: прыжок в длину с разбега.	
12	1	Легкая атлетика. Учет: 1000м	
13	1	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения	
14	1	Баскетбол. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой	
15	1	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	
16	1	Учебно-тренировочная игра.	
2 четверть 12ч – гимнастика, 4ч - баскетбол			
17	1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и помощь во время занятий	Выполнять технику безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять по алгоритму задания (кувырки, стойки, полушпагат, мост) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Составлять и выполнять акробатическую комбинацию. Раскрывать роль гимнастики на здоровье человека. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания
18	1	Гимнастика. Кувырок вперед и назад (д) Кувырок вперед в стойку на лопатках (м)	
19	1	Гимнастика. Равновесие, выпад вперед, кувырок вперед (д) Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (м)	
20	1	Гимнастика. Опускание в мост и вставание с моста с помощью(д) Из упора присев стойка на голове толчком двумя ногами (м)	
21	1	Гимнастика. Кувырок назад в полушпагат (д)	
22	1	Гимнастика. Разучивание акробатической комбинации	
23	1	Гимнастика. Закрепление акробатической комбинации	
24	1	Гимнастика. Совершенствование акробатической комбинации	
25	1	Гимнастика. Учет акробатическая комбинация	
26	1	Гимнастика. Учет наклон вперед из положения стоя	
27	1	Гимнастика. Подтягивание (м) отжимание (д)	Оказывать помощь учителю в проведении контрольных тестов
28	1	Гимнастика. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	
29	1	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Комбинации из ранее освоенных элементов.	
30	1	Баскетбол. Броски в кольцо с разных точек.	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений. Демонстрировать технику бросков мяча и приобретенные умения в условиях учебно-тренировочной игры.
31	1	Баскетбол. Броски мяча с сопротивлением защитника. Добивание мяча.	
32	1	Учебно-тренировочная игра.	
3 четверть 16ч – волейбол, 4ч - баскетбол			
33	1	Инструктаж № 64. Волейбол Стойки волейболиста.	Знать и понимать требования по технике безопасности на

34	1	Волейбол. Перемещения игрока	занятиях по спортивным играм. Уметь проводить упражнения на развитие физических качеств. Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом в парах. Выполнять групповые эстафеты с элементами спортивных игр. Выполнять по алгоритму задания (верхняя передача, прием мяча снизу, нижняя подача, верхняя подача) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры.
35	1	Волейбол. Верхняя передача мяча у стены	
36	1	Волейбол. Верхняя передача мяча над собой	
37	1	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах	
38	1	Волейбол. Прием мяча снизу у стены	
39	1	Волейбол. Прием мяча снизу в парах	
40	1	Волейбол. Совершенствование передач мяча в парах	
41	1	Волейбол. Нижняя подача у стены	
42	1	Волейбол. Нижняя подача в парах через сетку	
43	1	Волейбол. Совершенствование передач мяча в тройках и четверках	
44	2	Волейбол. Верхняя подача у стены	
45	1	Волейбол. Верхняя подача в парах через сетку	
46	1	Волейбол. Эстафеты с элементами волейбола	
47	1	Волейбол. Контроль приобретенных умений и навыков	
48	1	Волейбол. Учебно-тренировочная игра	
49	1	Инструктаж № 64. Баскетбол. Вырывание и перехват мяча	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (низкий старт с колодок, стартовый разбег, метание мяча, прыжок в длину с разбега) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивать технику равномерного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Раскрывать понятие «Низкий старт», «Выносливость». Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания. Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Демонстрировать технику выполнения ловли голков и различных ударов битой по мячу. Понимать правила и алгоритм взаимодействия с игроками на игровой площадке. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в
50	1	Баскетбол. Совершенствование освоенных элементов	
51	1	Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.	
52	1	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
4 четверть 10ч – легк. атлетика, 6ч – лапта			
53	1	Инструктаж № . Легкая атлетика. Высокий старт от 30 до 40м, стартовый разбег, бег по прямой	
54		Легкая атлетика. Низкий старт с колодок	
55		Легкая атлетика. Закрепление низкого старта с колодок	
56		Легкая атлетика. Обучение умению распределять силы в беге на 1000м	
57		Легкая атлетика. Учет 1000м	
58		Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину с разбега	
59		Легкая атлетика. Прыжок в длину с укороченного разбега	
60		Легкая атлетика. Прыжок в длину с полного разбега	
61		Легкая атлетика. Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность.	
62		Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча.	
63		Инструктаж № 64. Лапта	
64		Русская лапта . Ловля голков.	
65		Русская лапта. Осаливание игрока.	
66		Русская лапта. Удары по мячу битой. Свечи и верхние удары.	
67		Русская лапта. Взаимодействие игроков.	
68		Русская лапта. Учебно-тренировочная игра.	

			условиях учебно-тренировочной игры.
--	--	--	-------------------------------------

Тематическое планирование 8 класс (3 часа)

№	Количество часов	Тема	Характеристика основных видов деятельности
1 четверть 15ч – легкая атлетика; 5 ч – русская лапта. 4ч - баскетбол			
1	1	Вводный инструктаж, Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (высокий старт с опорой на одну руку, низкий старт, прыжок в длину с разбега, двойной и тройной прыжок) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений и упражнений с набивным мячом. Демонстрировать технику эстафетного бега. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.
2	1	Легкая атлетика. Высокий стар с опорой на одну руку.	
3	1	Легкая атлетика. Разучивание: Низкий старт и стартовый разбег до 30 м.	
4	1	Легкая атлетика. Бег с ускорением 2-3*60-80м.	
5	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафеты.	
6	1	Легкая атлетика. Совершенствование: Челночный бег 3*10м	
7	1	Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	
8	1	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с 5-7 шагов разбега	
9	1	Легкая атлетика. Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега.	
10	1	Легкая атлетика. Совершенствование: Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	
11	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность с места и укороченного разбега.	
12	1	Легкая атлетика. Овладение умением раскладывать силы в беге на 1000 м.	
13	1	Легкая атлетика. Метание мяча с полного разбега.	
14	1	Легкая атлетика. Учет: 1000м	
15	1	Легкая атлетика. Контрольное тестирование	
16	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Русская лапта.	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Демонстрировать технику выполнения ловли голков и различных ударов битой по мячу. Демонстрировать технику броска мяча в кольцо с места и после двух шагов. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры.
17	1	Русская лапта. Ловля голков. Работа в парах и тройках.	
18	1	Русская лапта. Подача мяча битой.	
19-20	2	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра	
21	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места.	

22	1	Баскетбол. Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении игровых упражнений с мячом.
23-24	2	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
2 четверть 16ч – гимнастика, 8ч - баскетбол			
25	1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять по алгоритму задания (кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок, кувырок назад в упор стоя ноги врозь) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Составлять и выполнять акробатическую комбинацию. Раскрывать роль гимнастики на здоровье человека. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания Оказывать помощь учителю в проведении контрольных тестов
26	1	Гимнастика. Кувырок вперед и назад. Сед углом.	
27	1	Гимнастика. Равновесие, выпад вперед, кувырок вперед (д) Длинный кувырок (ю)	
28	1	Гимнастика. Кувырок назад в полушпагат (д) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (ю)	
29	1	Гимнастика. Разучивание : «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д) Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (ю)	
30	1	Гимнастика. Разучивание : Акробатическая комбинация.	
31	1	Гимнастика. Закрепление : Акробатическая комбинация.	
32	1	Гимнастика. Совершенствование : Акробатическая комбинация.	
33	1	Гимнастика. Учет: Акробатическая комбинация.	
34	1	Гимнастика. Учет: подтягивание (ю), отжимание (д).	
35	1	Гимнастика. Учет: наклон вперед из положения сидя.	
36	1	Гимнастика. Эстафеты с использованием элементов акробатики и гимнастического инвентаря.	
37	1	Гимнастика. Игры со скакалками.	
38	1	Гимнастика. Учет: подъем туловища из положения лежа за 30 сек.	
39	1	Гимнастика. Учет: прыжок в длину с места.	
40	1	Гимнастика. Учет: прыжки через скакалку за 1 мин.	
41	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	
42	1	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных вариантов ловли мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
43	1	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных вариантов передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
44-45	2	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных вариантов бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
46	1	Баскетбол. Закрепление и перехват мяча.	

47-48	2	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
3 четверть 20ч – волейбол, 10ч - баскетбол			
49	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Перемещение игрока.	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Уметь проводить упражнения на развитие физических качеств. Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом в парах. Выполнять групповые эстафеты с элементами спортивных игр. Выполнять по алгоритму задания (верхняя передача, прием мяча снизу, нижняя подача, верхняя подача) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Демонстрировать технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении игровых заданий с мячом. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры.
50	1	Волейбол. Верхняя передача мяча над собой.	
51	1	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах.	
52	1	Волейбол. Верхняя передача в колоннах через сетку.	
53	1	Волейбол. Прием мяча снизу у стены.	
54	1	Волейбол. Прием мяча снизу в парах.	
55	1	Волейбол. Прием мяча снизу в колоннах через сетку.	
56	1	Волейбол. Нижняя подача у стены.	
57	1	Волейбол. Нижняя подача в парах через сетку.	
58-59	2	Волейбол. Совершенствование передач мяча в тройках и четверках через сетку.	
60	1	Волейбол. Верхняя подача у стены.	
61	2	Волейбол. Верхняя подача в парах через сетку.	
62	1	Волейбол. Эстафеты с элементами волейбола.	
63	1	Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов.	
64	1	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	
65-66	2	Волейбол. Контроль приобретенных умений и навыков.	
67-68	2	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	
69	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Перемещения игрока.	
70	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.	
71	1	Баскетбол. Броски мяча в кольцо с разных точек.	
72	1	Баскетбол. Техника бросков мяча без сопротивления соперника.	
73	1	Баскетбол. Техника бросков мяча с сопротивления соперника.	
74	1	Баскетбол. Вырывание и перехват мяча.	
75	1	Баскетбол. Совершенствование комбинации из освоенных элементов.	
76	1	Баскетбол. Контроль приобретенных умений и навыков.	
77-78	2	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
4 Четверть 15 ч – легкая атлетика, 9 ч – русская лапта			
79	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (низкий старт с колодок, прыжок в длину с разбега) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
80	1	Легкая атлетика. Низкий старт с колодок	
81	1	Легкая атлетика. Закрепление низкого старта с колодок	
82	1	Легкая атлетика. Разбег, финиширование.	
83	1	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	
84	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	

85	1	Легкая атлетика. Совершенствование передачи эстафеты.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений и упражнений с набивным мячом. Демонстрировать технику эстафетного бега, челночного бега. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.
86	1	Легкая атлетика. Прыжок в длину с укороченного разбега.	
87	1	Легкая атлетика. Прыжок в длину с полного разбега.	
88	1	Легкая атлетика. Совершенствование умения раскладки сил в беге на 1000м.	
89	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	
90	1	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
91	1	Легкая атлетика .Челночный бег 4*10м (д), 6*10м (ю).	
92	1	Легкая атлетика. Броски набивных мячей.	
93	1	Легкая атлетика. Учет: 1000м	
94	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Русская лапта	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнять по алгоритму задания (дальние удары, удары в разные зоны) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой и самопроверкой Демонстрировать технику ударов свечой и верхних ударов. Понимать правила и алгоритм взаимодействия с игроками на игровой площадке. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры
95	1	Русская лапта. Взаимодействие игроков.	
96	1	Русская лапта. Подача мяча битой. Свечи и верхние удары.	
97-98	2	Русская лапта. Дальние удары. Удары в разные зоны.	
99-100	2	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра	
101	1	Русская лапта. Тактика игры.	
102	1	Русская лапта. Контроль приобретенных умений и навыков.	

Тематическое планирование 8 класс (2 часа)

№	Количество часов	Тема	Характеристика основных видов деятельности
1 четверть 10ч – легкая атлетика; 6 ч – русская лапта. 4ч - баскетбол			
1	1	Вводный инструктаж, Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (высокий старт с опорой на одну руку, низкий старт, прыжок в длину с разбега, двойной и тройной прыжок) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при
2	1	Легкая атлетика. Высокий стар с опорой на одну руку.	
3	1	Легкая атлетика. Разучивание: Низкий старт и стартовый разбег до 30 м.	
4	1	Легкая атлетика. Бег с ускорением 2-3*60-80м.	
5	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафеты.	

6	1	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с5-7 шагов разбега	выполнении беговых упражнений и упражнений с набивным мячом. Демонстрировать технику эстафетного бега. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.
7	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность с места и укороченного разбега.	
8	1	Легкая атлетика. Овладение умением раскладывать силы в беге на 1000 м.	
9		Легкая атлетика. Метание мяча с полного разбега.	
10	1	Легкая атлетика. Учет: 1000м	
11	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Русская лапта.	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Демонстрировать технику выполнения ловли голков и различных ударов битой по мячу. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении игровых упражнений с мячом.
12-13	2	Русская лапта. Ловля голков. Работа в парах и тройках.	
14	1	Русская лапта. Подача мяча битой.	
15-16	2	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра	
2 четверть 12ч – гимнастика, 4ч - баскетбол			
17	1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять по алгоритму задания (кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок, кувырок назад в упор стоя ноги врозь) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Составлять и выполнять акробатическую комбинацию. Раскрывать роль гимнастики на здоровье человека. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания Оказывать помощь учителю в проведении контрольных тестов
18	1	Гимнастика. Кувырок вперед и назад. Сед углом.	
19	1	Гимнастика. Равновесие, выпад вперед, кувырок вперед (д) Длинный кувырок (ю)	
20	1	Гимнастика. Кувырок назад в полушпагат (д) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (ю)	
21	1	Гимнастика. Разучивание : «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д) Стойка на руках махом одной и толчком другой ноги с поддержкой (ю)	
22	1	Гимнастика. Разучивание : Акробатическая комбинация.	
23	1	Гимнастика. Закрепление : Акробатическая комбинация.	
24	1	Гимнастика. Совершенствование : Акробатическая комбинация.	
25	1	Гимнастика. Учет: Акробатическая комбинация.	
26	1	Гимнастика. Учет: подтягивание (ю), отжимание (д), подъем туловища из положения лежа за 30 сек	
27	1	Гимнастика. Учет: наклон вперед из положения сидя, прыжок в длину с места	

28	1	Гимнастика. Эстафеты с использованием элементов акробатики и гимнастического инвентаря.	
29	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм.
30	1	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных вариантов ловли мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений.
31	1	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных вариантов передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику ранее изученных элементов в условиях пассивного сопротивления соперника.
32	2	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных вариантов бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику бросков мяча и приобретенные умения в условиях учебно-тренировочной игры.
3 четверть 10ч – волейбол, 10ч - баскетбол			
33	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Перемещение игрока.	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм.
34	1	Волейбол. Верхняя передача мяча над собой и в парах	Уметь проводить упражнения на развитие физических качеств.
35	1	Волейбол. Верхняя передача в колоннах через сетку.	
36	1	Волейбол. Прием мяча снизу у стены и в парах	Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений.
37	1	Волейбол. Прием мяча снизу в колоннах через сетку.	
38	1	Волейбол. Нижняя подача у стены и в парах через сетку	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом в парах.
39	1	Волейбол. Верхняя подача у стены.	
40	1	Волейбол. Верхняя подача в парах через сетку.	Выполнять групповые эстафеты с элементами спортивных игр.
41	1	Волейбол. Эстафеты с элементами волейбола.	
42	1	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	Выполнять по алгоритму задания (верхняя передача, прием мяча снизу, нижняя подача, верхняя подача) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой.
43	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Перемещения игрока.	Демонстрировать технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника.
44	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.	
45	1	Баскетбол. Броски мяча в кольцо с разных точек.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении игровых заданий с мячом.
46	1	Баскетбол. Техника бросков мяча без сопротивления соперника.	
47	1	Баскетбол. Техника бросков мяча с сопротивления соперника.	Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры.
48	1	Баскетбол. Вырывание и перехват мяча.	
49	1	Баскетбол. Совершенствование комбинации из освоенных элементов.	
50	1	Баскетбол. Контроль приобретенных умений и навыков.	
51-52	2	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
4 Четверть 8 ч – легкая атлетика, 4 ч – волейбол, 4ч – русская лапта			
53	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов у стены и в парах	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм.
54	1	Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов в	Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры

		колоннах	
55-56	2	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	
57	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (низкий старт с колодок, прыжок в длину с разбега) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений и упражнений с набивным мячом. Демонстрировать технику эстафетного бега, челночного бега. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания
58	1	Легкая атлетика. Низкий старт с колодок	
59	1	Легкая атлетика. Разбег, финиширование.	
60	1	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 60 м.	
61	1	Легкая атлетика. Совершенствование передачи эстафеты.	
62	1	Легкая атлетика. Совершенствование умения раскладки сил в беге на 1000м.	
63	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнять по алгоритму задания (дальние удары, удары в разные зоны) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой и самопроверкой Демонстрировать технику ударов свечой и верхних ударов. Понимать правила и алгоритм взаимодействия с игроками на игровой площадке. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры
64	1	Легкая атлетика. Учет: 1000м	
65	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Русская лапта	
66	1	Русская лапта. Взаимодействие игроков.	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Выполнять по алгоритму задания (дальние удары, удары в разные зоны) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой и самопроверкой Демонстрировать технику ударов свечой и верхних ударов. Понимать правила и алгоритм взаимодействия с игроками на игровой площадке. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры
67	1	Русская лапта. Подача мяча битой. Удары в разные зоны	
68	1	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра.	

Тематическое планирование 9 класс (3 часа)

№	Количество часов	Тема	Характеристика основных видов деятельности
1 Четверть 15ч – легк. атлетика 5ч – лапта, 4ч - баскетбол			
1.	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований в беге, прыжках.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (прыжок в длину способами «прогнувшись» и «ножницы») при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Демонстрировать технику бега различными способами. Демонстрировать технику низкого старта.
2.	1	Легкая атлетика. Совершенствование : низкий старт до 30 м. Стартовый разгон, Финиширование.	
3.	1	Легкая атлетика. Совершенствование : Старты из различных исходных положений.	
4.	1	Легкая атлетика. Бег с ускорением до 80 м.	

5.	1	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 100 м.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и самоконтроль при выполнении учебных заданий.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Демонстрировать технику эстафетного бега.</p> <p>Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча.</p> <p>Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.</p>	
6.	1	Легкая атлетика. Учет : 100 м. Совершенствование эстафетного бега.		
7.	1	Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.		
8.	1	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с укороченного разбега.		
9.	1	Легкая атлетика . Прыжок в длину способом «ножницы» с укороченного разбега.		
10.	1	Легкая атлетика. Учет : прыжок в длину с разбега.		
11.	1	Легкая атлетика. Овладение умением раскладывать силы в беге на 1000м.		
12.	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность с места и укороченного разбега.		
13.	1	Легкая атлетика. Метание мяча с полного разбега. Учет : 1000 м..		
14.	1	Легкая атлетика. Броски набивных мячей. Челночный бег 4*10 (д), 5*10 (м)		
15.	1	Легкая атлетика. Контрольное тестирование.		
16	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Русская лапта.		<p>Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений.</p> <p>Уметь пользоваться учебником.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и самоконтроль при выполнении игровых заданий.</p> <p>Демонстрировать технику взаимодействия с игроками на площадке.</p> <p>Применять полученные навыки и умения в условиях учебно-тренировочной игры.</p>
17	1	Русская лапта. Взаимодействие игроков.		
18	1	Русская лапта. Подача мяча битой.		
19-20	2	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра.		
21	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места.		
22	1	Баскетбол. Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения.		
23	1	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.		
24	1	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.		
2 Четверть 16ч – гимнастика, 8ч - ОРУ				
25	1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	<p>Выполнять технику безопасности на занятиях гимнастикой.</p> <p>Выполнять по алгоритму задания (кувырки, стойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок назад в полупагате) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой.</p> <p>Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.</p> <p>Составлять и выполнять акробатическую комбинацию.</p> <p>Уметь проводить корректировку техники выполнения изученных упражнений.</p>	
26	1	Гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырки вперед и назад (д)		
27	1	Гимнастика. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), кувырок назад в полупагате (д).		
28	1	Гимнастика. Длинный кувырок вперед (м), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)		

29-30	2	Гимнастика. Разучивание : Акробатическая комбинация.	Раскрывать роль гимнастики на органы человека. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания	
31	1	Гимнастика. Закрепление : Акробатическая комбинация.		
32-33	2	Гимнастика. Совершенствование : Акробатическая комбинация.		
34	1	Гимнастика. Учет : Акробатическая комбинация.		
35	1	Гимнастика. Учет : подтягивание (м), отжимание (д)		
36	1	Гимнастика. Учет : наклон вперед из положения сидя.		
3738	2	Эстафеты с использованием элементов акробатики и гимн. инвентаря.		
39-40	2	Игры со скакалками		
41-42	2	Упражнения для развития быстроты.		Уметь составлять и проводить комплекс упражнений на развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, ловкость) Оказывать помощь учителю в проведении контрольных тестов. Знать и применять правила приемов контрольных нормативов.
43-44	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		
45	1	Упражнения для развития координационных способностей.		
46	1	Учет : подъем туловища из положения лежа за 30 сек.		
47	1	Учет : прыжок в длину с места.		
48	1	Учет : прыжки через скакалку за 1 мин.		
3 Четверть 12ч – волейбол, 10ч – баскетбол, 8ч - ОРУ				
49	1	Инструктаж № 64. Волейбол. Перемещения игрока	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом в парах. Выполнять групповые эстафеты с элементами спортивных игр. Выполнять по алгоритму задания (нападающий удар) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой и самопроверкой. Демонстрировать технику нижней и верхней подачи, различных изученных элементов. Демонстрировать технику вырывания и перехвата мяча. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры. Уметь составлять и выполнять упражнения на развитие	
50	1	Волейбол. Совершенствование техники верхней подачи у стены		
51	1	Волейбол. Совершенствование техники верхней подачи через сетку в парах.		
52	1	ОРУ на развитие координационных способностей		
53	1	Волейбол. Нападающий удар с места у стены		
54	1	Волейбол. Нападающий удар в прыжке у стены		
55	1	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей		
56	1	Волейбол. Нападающий удар с собственного накидывания.		
57	1	Волейбол. Нападающий удар с собственного накидывания через сетку		
58	1	ОРУ на развитие силы.		
59	1	Волейбол. Нападающий удар с накидывания партнера		
60	1	Волейбол. Совершенствование изученных элементов		
61	1	ОРУ на развитие быстроты		
62	1	Волейбол. Учебно-тренировочная игра		
63	1	Волейбол. Контроль приобретенных умений и навыков		

64	1	Волейбол. Контроль приобретенных умений и навыков	физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила). Оказывать помощь учителю в проведении контроля приобретенных умений и навыков.
65	1	ОРУ на развитие силовой выносливости	
66	1	Инструктаж № 64. Баскетбол. Перемещения игрока	
67	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.	
68	1	ОРУ на развитие координационных способностей	
69	1	Баскетбол. Техника бросков мяча без сопротивления противника.	
70	1	Баскетбол. Техника бросков мяча с сопротивлением противника	
71	1	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей	
72	1	Баскетбол. Вырывание и перехват мяча	
73	1	Баскетбол. Совершенствование комбинации из освоенных элементов	
74	1	ОРУ на развитие силовой выносливости	
75	1	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
76	1	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра	
77	1	Баскетбол. Контроль приобретенных навыков и умений	
78	1	Баскетбол. Контроль приобретенных навыков и умений	
4 Четверть 15ч – легк. атлетика, 6ч – лапта, 3ч - волейбол			
79	1	Инструктаж № 26,28. Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов у стены и в парах	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры
80	1	Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов в колоннах	
81	1	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	
82	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (низкий старт, стартовый разгон, финиширование, прыжок в длину способами «прогнувшись» и «ножницы», метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрировать технику равномерного бега. Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений и упражнений с набивным мячом. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Уметь пробегать короткие и длинные дистанции. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.
83	1	Легкая атлетика. Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Финиширование.	
84	1	Легкая атлетика. Старты из различных исходных положений	
85	1	Легкая атлетика. Бег с ускорением до 80 м	
86	1	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 100м.	
87	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	
88	1	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	
89	1	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «ножницы»	
90	1	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 20 мин – юноши, до 15 мин - девушки	
91	1	Легкая атлетика. Совершенствование раскладки сил в 6-минутнрм беге.	
92	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	
93	1	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
94	1	Легкая атлетика. Челночный бег 4*10м (д), 6*10м (м)	
95	1	Легкая атлетика. Броски набивных мячей.	

96	1	Легкая атлетика. Учет : 3000 м (ю), 2000 м (д)	
97	1	Русская лапта. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в разные зоны	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Демонстрировать технику выполнения подачи мяча в разные зоны. Понимать и выполнять правила и алгоритм взаимодействия с игроками на игровой площадке. Проектировать тактику игры. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры.
98	1	Русская лапта. Взаимодействие игроков	
99	1	Русская лапта. Дальние удары.	
100	1	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра.	
101	1	Русская лапта. Тактика игры	
102	1	Контроль приобретенных умений и навыков	

Тематическое планирование 9 класс (2 часа)

№	Количество часов	Тема	Характеристика основных видов деятельности
1 Четверть 10ч – легк. атлетика 6ч – лапта,			
1.	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований в беге, прыжках.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (прыжок в длину способами «прогнувшись» и «ножницы») при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Демонстрировать технику бега различными способами. Демонстрировать технику низкого старта. Осуществлять взаимоконтроль и самоконтроль при выполнении учебных заданий. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Демонстрировать технику эстафетного бега. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.
2.	1	Легкая атлетика. Совершенствование : низкий старт до 30 м. Стартовый разгон, Финиширование.	
3.	1	Легкая атлетика. Совершенствование : Старты из различных исходных положений.	
4.	1	Легкая атлетика. Бег с ускорением до 80 м.	
5.	1	Легкая атлетика. Учет : 100 м. Совершенствование эстафетного бега	
6.	1	Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	
7.	1	Легкая атлетика. Учет : прыжок в длину с разбега.	
8.	1	Легкая атлетика. Овладение умением раскладывать силы в беге на 1000м.	
9.		Легкая атлетика. Метание мяча на дальность с места и укороченного разбега.	
10.	1	Легкая атлетика. Метание мяча с полного разбега. Учет : 1000 м..	
11.	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Русская лапта. Ловля голков	
12-13	2	Русская лапта. Взаимодействие игроков.	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений.

14.	1	Русская лапта. Подачи мяча битой.	Уметь пользоваться учебником. Осуществлять взаимоконтроль и самоконтроль при выполнении игровых заданий. Демонстрировать технику взаимодействия с игроками на площадке. Применять полученные навыки и умения в условиях учебно-тренировочной игры.
15-16	2	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра.	
2 Четверть 12ч – гимнастика, 4ч -баскетбол			
17	1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнять по алгоритму задания (кувырки, стойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок назад в полушпагат) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Составлять и выполнять акробатическую комбинацию. Уметь проводить корректировку техники выполнения изученных упражнений. Раскрывать роль гимнастики на органы человека. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания Уметь составлять и проводить комплекс упражнений на развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, ловкость) Оказывать помощь учителю в проведении контрольных тестов. Знать и применять правила приемов контрольных нормативов.
18	1	Гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м), кувырки вперед и назад (д)	
19	1	Гимнастика. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), кувырок назад в полушпагат (д).	
20	1	Гимнастика. Длинный кувырок вперед (м), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	
21	1	Гимнастика. Разучивание : Акробатическая комбинация.	
22	1	Гимнастика. Закрепление : Акробатическая комбинация.	
23	1	Гимнастика. Совершенствование : Акробатическая комбинация.	
24	1	Гимнастика. Учет : Акробатическая комбинация.	
25	1	Гимнастика. Учет : подтягивание (м), отжимание (д)	
26	1	Гимнастика. Учет : наклон вперед из положения сидя.	
27	1	Эстафеты с использованием элементов акробатики и гимн. инвентаря.	
28	1	Учет : подъем туловища из положения лежа за 30 сек. прыжок в длину с места	
29	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места.	
30	1	Баскетбол. Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения.	
31	1	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
32	1	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
3 Четверть 10ч – волейбол, 10ч – баскетбол			
33	1	Инструктаж № 64. Волейбол. Перемещения игрока	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм.
34	1	Волейбол. Совершенствование техники верхней подачи у стены	

35	1	Волейбол. Совершенствование техники верхней подачи через сетку в парах.	Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений.
36	1	Волейбол. Нападающий удар с места у стены	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом в парах. Выполнять групповые эстафеты с элементами спортивных игр. Выполнять по алгоритму задания (нападающий удар) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой и самопроверкой. Демонстрировать технику нижней и верхней подачи, различных изученных элементов. Демонстрировать технику вырывания и перехвата мяча. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры. Уметь составлять и выполнять упражнения на развитие физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила). Оказывать помощь учителю в проведении контроля приобретенных умений и навыков.
37	1	Волейбол. Нападающий удар в прыжке у стены	
38	1	Волейбол. Нападающий удар с собственного накидывания.	
39	1	Волейбол. Нападающий удар с собственного накидывания через сетку	
40	1	Волейбол. Нападающий удар с накидывания партнера	
41	1	Волейбол. Совершенствование изученных элементов	
42	1	Волейбол. Учебно-тренировочная игра	
43	1	Инструктаж № 64. Баскетбол. Перемещения игрока	
44	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника.	
45	1	Баскетбол. Техника бросков мяча без сопротивления противника.	
46	1	Баскетбол. Техника бросков мяча с сопротивлением противника	
47	1	Баскетбол. Вырывание и перехват мяча	
48	1	Баскетбол. Совершенствование комбинации из освоенных элементов	
49	1	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
50	1	Баскетбол. Учебно-тренировочная игра	
51	1	Баскетбол. Контроль приобретенных навыков и умений	
52	1	Баскетбол. Контроль приобретенных навыков и умений	
4 Четверть 8ч – легк. атлетика, 4ч – лапта, 4ч - волейбол			
53	1	Инструктаж № 26,28. Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов у стены и в парах	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры
54	1	Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов в колоннах	
55-56	2	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	
57	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (низкий старт, стартовый разгон, финиширование, прыжок в длину способами «прогнувшись» и «ножницы», метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрировать технику равномерного бега.
58	1	Легкая атлетика. Низкий старт до 30м. Стартовый разгон. Финиширование.	
59	1	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 100м.	
60	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	
61	1	Легкая атлетика. Совершенствование раскладки сил в 6-минутном беге.	
62	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	
63	1	Легкая атлетика. Челночный бег 4*10м (д), 6*10м (м)	

64	1	Легкая атлетика. Учет : 3000 м (ю), 2000 м (д)	<p>Демонстрировать технику равномерного бега. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений и упражнений с набивным мячом. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Уметь пробегать короткие и длинные дистанции. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.</p>
65	1	Русская лапта. Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в разные зоны	<p>Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм. Демонстрировать технику выполнения подачи мяча в разные зоны. Понимать и выполнять правила и алгоритм взаимодействия с игроками на игровой площадке. Проектировать тактику игры. Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры.</p>
66	1	Русская лапта. Взаимодействие игроков	
67	1	Русская лапта. Дальние удары.	
68	1	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра.	

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методические комплексы по физической культуре, реализующие программу

1. Физическая культура. 5-7 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2008
2. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский и др. – М. : Просвещение, 2008
3. Физическая культура. 10 - 11 классы : учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский и др. – М. : Просвещение, 2008

Учебно-методическая литература

1. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича. - Волгоград : Учитель, 2016
2. Справочник учителя физической культуры / сост. Н.М. Вилкова. – Волгоград : Учитель, 2016
3. Рабочая программа. Физическая культура. 5-9 классы : учебно-методическое пособие / авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М. : Дрофа, 2012
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М. Просвещение, 2010
5. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс / Сост. О.П. Авдеева. – М.: ВАКО, 2015
6. Физкультура : тематическое планирование по 2- и 3-часовой программам. 1-11 класы / сост. К.Р. Мамедов. – Волгоград : Учитель, 2014
7. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: методическое пособие. Г.И. Погадаев. – М.: Дрофа, 2010

Оснащение зала

- | | |
|---------------------------|---------|
| 1. Гимнастические маты | 10 штук |
| 2. Упоры для отжиманий | 7 штук |
| 3. Скакалки | 20 штук |
| 4. Гантели 1 кг, 2кг. | 20 штук |
| 5. Гири 4 кг, 8 кг, 12кг. | 10 штук |
| 6. Волейбольные мячи | 15 штук |
| 7. Баскетбольные мячи | 15 штук |
| 8. Футбольные мячи | 15 штук |

9. Теннисные мячи	30 штук
10. Биты	20 штук
11. Колодки	3 штуки
12. Барьеры	7 штук
13. Блины 2кг. 5 кг	10 штук
14. Медболы 1кг, 2 кг, 3кг	10 штук
15. Турники	3 штуки
16. Обручи	5 штук
17. Конусы	15 штук
18. Табло	1 штука
19. Волейбольная сетка	1 штука
20. Баскетбольные щиты и кольца	6 штук
21. Лыжи	20 пар
22. Скамейки	6 штук