

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 7.1.)

п. Омский, 2023 г.

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 7.1) 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 Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993)
- Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 года № 189 (в действующей редакции);
- 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 (2019-2023 гг.), Протокол Управляющего совета МАОУ СОШ № 36 от 20.08.2019 г. № 45

- Приказ Минобрнауки Р.Ф от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрирован Минюстом Р.Ф 03.02.2015г №3584
- 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 начального 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;

Данная адаптированная программа для детей с задержкой психического развития (далее ЗПР) вариант 7.1 составлена по итогам психолого-медико-педагогической диагностики на основе индивидуального образовательного маршрута учащихся и с учетом рекомендаций ПМПк.

Психолого–педагогическая характеристика детей с «задержкой психического развития»

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПк и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения.

Понятие «задержка психического развития» употребляется по отношению к детям со слабо выраженной недостаточностью центральной нервной системы — органической или функциональной. У этих детей нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, тяжелых нарушений речи, они не являются умственно отсталыми. В то же время у большинства из них наблюдается полиморфная клиническая симптоматика: незрелость сложных форм поведения, недостатки целенаправленной деятельности на фоне повышенной истощаемости, нарушенной работоспособности, энцефалопатических расстройств.

Эмоционально-волевая незрелость выражается в несамостоятельности, повышенной внушаемости, беспечности, преобладании игровых интересов. Для таких детей характерна «детскость моторики» — суетливость, порывистость, недостаточная координированность движений. Инфантильность психики часто сочетается с инфантильным типом телосложения, с «детскостью» мимики, моторики, преобладанием эмоциональных реакций в поведении. Такие дети проявляют творчество в игре, эта деятельность для них наиболее привлекательна, в отличие от учебной. Заниматься они не любят и не хотят. Перечисленные особенности затрудняют социальную, в том числе, школьную адаптацию. В структуре нарушения на первый план выступает эмоционально-личностная незрелость.

Низкий уровень учебных знаний служит доказательством малой продуктивности обучения детей данной группы в условиях общеобразовательной школы. Но поиск эффективных средств обучения не обходится не только в связи с разработкой приемов и методов работы, адекватных особенностям развития таких детей. Само содержание обучения должно приобрести коррекционную направленность.

Рабочая программа имеет ярко выраженную коррекционную направленность, что позволит учащимся с ЗПР достичь результатов образования (личностных, метапредметных и предметных).

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 и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам 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

- предоставить возможность ученику овладеть базовым содержанием обучения;
- повышать мотивацию к обучению;
- создать условия для развития учащегося в своем персональном темпе, исходя из его образовательных способностей и интересов;
- развить мышление, память, внимание, восприятие через индивидуальный раздаточный материал;
- осуществлять коррекцию нарушений устной речи, коррекцию и профилактику нарушений чтения и письма;
- развивать сознательное использование языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими;
- обеспечивать обучающемуся успех в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учебе.

Принципы и подходы работы на уроках

1. Индивидуальный подход к каждому ученику.
2. Предотвращение наступления утомления, используя для этого разнообразные средства (чередование умственной и практической деятельности, преподнесение материала небольшими дозами, использование интересного и красочного дидактического материала, и средств наглядности).
3. Использование методов, активизирующих познавательную деятельность учащихся, развивающих их устную и письменную речь и формирующих необходимые учебные навыки.
4. Проявление педагогического такта. Постоянное поощрение за успехи, своевременная и тактическая помощь ребенку, 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 осознали содержание пройденного материала;
 - рефлексия деятельности (ученик должен научиться осмысливать 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 МАОУ СОШ №36, научно-методическими направлениями деятельности предметных методических объединений, а также включением МАОУ СОШ №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 *автоматом 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, системно искать внутри компьютера; составлять списки 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 профилактики 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 часть своей семьи, своего города, своей страны;
- знакомиться с культурой своего народа, соблюдать его традиции и жизненный уклад;

- выработать умения видеть взаимосвязь, взаимовлияние культур, определять общность и различия в историческом, научном, культурном развитии разных народов; осознание ценности самобытности этнокультур;
- воспитывать всебличность 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 и 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 с эффективной/удобной мотивацией;
- 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 процесса 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:

- Социальнопроектирование–технологияиндивидуальногокомплексногонепрерывногосопровожденияобучающихсяв построении своей траектории развития;
- Технологиивизуализации(вт.ч.информационно-коммуникационные),
- Приёмьмузейнойитеатральнойпедагогике,
- Технологиякритериальногооценивания,
- Обучениевсотрудничестве,
- Модульноеобучение,
- Геймификация,
- Коммуникативно-деятельностноеобучениевполицультурномклассе,
- межпредметноевзаимодействие,
- игровые технологии,
- технологиясотворчества,
- эмоциональныйинтеллект.

І. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

-Предметные

Выпускникнаучится:

- рассматривать физическую культурукак 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 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, 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 освоенных 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 усиление в беге на короткие дистанции.

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

Уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств.

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, передача 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, перекувырки 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, подъем туловища из положения лежа за 30 сек, наклон 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 общеразвивающей направленности.

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))

- Организуя команды приемы.
- Акробатические упражнения 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. Правил 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. Правил техники безопасности. Игра по правилам. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- **Лепта 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. Правил 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 сукороченного 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 впереди назад, стойка на лопатках из упора присев, мост.

Русская лапта (6 часов): подача 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 сукороченного 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 полушагат, кувырок назад в упор ноги врозь, мост.

Русская лапта (6 часов): подача 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 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 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 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 (100 м), 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 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 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 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). Недопускать 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 обосновании 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 обосновании причин неудач школьнику 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. Отчетность 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 и 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», не последовательно, 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 свойство и нужное действие 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 выполнении беговых упражнений. Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности. Демонстрировать технику легкой атлетических упражнений. Раскрывать понятие «Короткая дистанция», «Длинная дистанция», «равномерный бег»
2	1	Легкая атлетика. Высокий старт 10-15м. Стартовый разгон, Финиширование.	
3	1	Легкая атлетика. Старты из различных исходных положений.	
4	1	Легкая атлетика. Бег на короткой 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. Расклад сил в беге на 500м	
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.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в игре. Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности.
14	1	Баскетбол. Передвижения игрока, остановка и повороты. Игра «Пятнашки с мячом».	
15	1	Баскетбол. Остановки «двумя шагами» и прыжок после слов мяч в движении.	
16	1	Баскетбол. Различные варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении в парах.	
2 четверть 12ч–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 впереди назад.	
20	1	Гимнастика. Совершенствование стойки на лопатках и 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: поднимает уловища 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. Демонстрировать технику ловли, передачи, броска мяча.
30	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча в тройках, квадрате, круге	
31	1	Баскетбол. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Обводка стоек.	
32	1	Баскетбол. Эстафетас элементами баскетбола. Игра в мини-баскетбол.	
3 четверть 16 часов–волейбол, 4 час.–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.	Соблюдать технику безопасности при выполнении игровых заданий.
50	1	Баскетбол. Ведение – 2 шага – бросок в кольцо	Демонстрировать технику изученных элементов в баскетболе.
51	1	Баскетбол. Прием – 2 шага – передача.	
52	1	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча. Мини-баскетбол	Соблюдать правила игры в мини-баскетбол.
4 четверть 10 часов – легкая атлетика, 6 час. – лапта			
53	1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Влияние легкой атлетических упражнений на организм человека	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты координации при выполнении беговых упражнений.
54	1	Легкая атлетика. Совершенствование высокогостарта от 10-15 м. Стартовый разгон, Финиширование.	Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности.
55	1	Легкая атлетика. Совершенствование стартов из различных исходных положений	Демонстрировать технику высокогостарта, разгона, финиширования.
56	1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30 м., 60 м.	Демонстрировать технику равномерного бега
57	1	Легкая атлетика. Закрепление прыжков в длину с разбега 7-9 шагов.	Раскрывать понятие «Короткая дистанция», «Длинная дистанция», «равномерный бег».
58	1	Легкая атлетика. Учет: прыжков в длину с разбега.	
59	1	Легкая атлетика. Совершенствование челночного бега.	
60	1	Легкая атлетика. Расклад сил в беге на 500 м	
61	1	Легкая атлетика. Учет 500 м	
62	1	Легкая атлетика. Выполнение тестовых заданий.	
63	1	Инструктаж №64. Лапта. Удары по мячу битой.	Участвовать в подвижных играх.
64	1	Лапта. Верхние удары и удары «свечкой».	Проявлять находчивость в решении игровых задач.
65	1	Лапта. Ловля голков.	Проявлять качества быстроты координации в игре.
66	1	Лапта. Взаимодействие игроков.	Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности.
67	1	Лапта. Тактика защиты и нападения.	
68	1	Лапта. Учебная игра	Соблюдать правила игры. Демонстрировать технику ловли мяча в лапте.

Тематическое планирование в классе

№	Количество часов	Тема	Характеристика освоения видов деятельности
1 четверть 12 ч. – 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 координации при выполнении беговых упражнений.
2	1	Легкая атлетика. Высокий старт 10-15 м. Стартовый разгон, Финиширование.	Выполнять игровые упражнения в условиях учебной деятельности.

3	1	Легкая атлетика. Старты из различных исходных положений.	деятельности. Демонстрировать технику старта из различных исходных положений. Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча. Раскрывать понятие «Низкий старт», «Выносливость».
4	1	Легкая атлетика. Низкий старт колодок.	
5	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	
6	1	Легкая атлетика. Учет: 30, 60 м.	
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. Расклад касилв бегена 1000 м	
10	1	Легкая атлетика. Учет: 1000 м.	
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 12ч-гимнастика, 4ч-баскетбол				
17	1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. 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 «полупагат» (д). Кувырок назад в упор ноги врозь (м)		
21	1	Гимнастика. «Мост» из положения 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.		Соблюдать технику безопасности при выполнении учебных заданий. Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстроты и координации в игре. Демонстрировать технику изученных элементов.
30	1	Баскетбол. Ведение – два шага – передача.		
31	1	Баскетбол. Ведение – два шага – бросок в кольцо.		
32	1	Баскетбол. Прием мяча – два шага – бросок в кольцо.		

3 четверть			16 часов – волейбол, 4 час. – баскетбол		
33	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстрой координации в игре. Демонстрировать технику передачи мяча над собой в парах через сетку, технику подачи мяча. Участвовать в спортивной игре по упрощенным правилам		
34-35	2	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в стену и набрасыванием партнером.			
36	1	Волейбол. Передача мяча над собой.			
37	1	Волейбол. Передача мяча в парах. Встречная, над собой, партнеру			
38	1	Волейбол. Прием передачи 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 передачи мяча в группах 2:2, 3:2, 3:3.			
43	1	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча устены			
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 устены.			
47	1	Волейбол. Верхняя подача мяча через сетку с укороченного расстояния.			
48	1	Волейбол. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.			
49	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол.			Проявлять находчивость в решении игровых задач. Проявлять качества быстрой координации в игре. Демонстрировать технику изученных элементов в пассивном сопротивлении соперника. Участвовать в спортивной игре по упрощенным правилам
50	1	Баскетбол. Ведение мяча пассивным сопротивлением соперника			
51	1	Баскетбол. Броски мяча пассивным сопротивлением соперника			
52	1	Баскетбол. Учебная игра.			
4 четверть					10 часов – легкая атлетика, 6 час. – лапта
53	1	Вводный инструктаж, Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты 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 легкой атлетических 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, 60 м			
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. Расклад касил в беге на 1000 м			
61		Легкая атлетика. Учет: 1000 м.			
62	1	Легкая атлетика. Совершенствование метания мяча на дальность.			
64	1	Лапта. Верхние удары и удары «свечкой».			

65	1	Лапта.Ловляголков.	
66	1	Лапта.Взаимодействиеигроков.	
67	1	Лапта. Тактиказащитыинападения.	
68	1	Лапта. Учебнаяигра	

Тематическоепланирование7класс

№	Количество часов	Тема	Характеристикаосновныхвидовдеятельности
7 класс 1 четверть 12ч–легкаяатлетика;4ч- баскетбол			
1	1	Вводныйинструктаж,Правилатехникибезопасностипризанятиях легкойатлетикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (старты из различныхисходныхположений,прыжоквдлинусразбега) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнятькомплексобщеразвивающихупражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлятькачествасилы,быстротыикоординациипри выполнении беговых упражнений. Выполнятьигровыеупражнениявусловияхучебной деятельности. Демонстрироватьтехникуэстафетногобега. Демонстрироватьтехникуравномерногобега,метаниямяча. Раскрывать понятие «Низкий старт», «Выносливость», «Эстафетныйбег». Уметьпроектироватьспособывыполнения дифференцированногодомашнегозадания.
2	1	Легкаяатлетика.Высокийстарсoporойнаоднуруку.Ускорение 30-40 м.	
3	1	Легкаяатлетика.Стартыизразличныхисходныхположений.	
4	1	Легкаяатлетика.Бегсускорением40-60м.	
5	1	Легкаяатлетика.Разучивание:ЭстафетныйбегСовершенствование челночногобега3*10м	
6	1	Легкаяатлетика.Учет:30,60м.	
7	1	ЛегкаяатлетикаОбучениепередачезстафеты.	
8	1	Легкаяатлетика.Обучениеумениюраспределятьсилывбегена 1000м.	
9	1	Легкаяатлетика.Овладениетехникойпрыжкавдлинусразбега.	
10	1	Легкаяатлетика.Прыжоквдлинусразбега11-13шагов.	
11	1	Легкаяатлетика.Учет:прыжоквдлинусразбега.	
12	1	Легкаяатлетика.Учет:1000м	
13	1	Правилатехникибезопасностипризанятияхбаскетболом. Ведениемячасизменениемскоростиинаправлениядвижения	
14	1	Баскетбол.Ведениемячаведущейиневедущейрукой	
15	1	Баскетбол.Ведениемячаспассивнымсопротивлениемзащитника	
16	1	Учебно-тренировочнаяигра.	
2 четверть 12ч–гимнастика,4ч-баскетбол			
17	1	Правилатехникибезопасностиназанятияхгимнастикой. Страховкаипомощьвовремязанятий	Выполнятьтехникубезопасностиназанятияхгимнастикой. Выполнять по алгоритму задания (кувырки, стойки, полушпагат, мост) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой. Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Составлятьвыполнятьакробатическуюкомбинацию. Раскрывать роль гимнастики на здоровье человека. Уметьпроектироватьспособывыполнения дифференцированногодомашнегозадания
18	1	Гимнастика.Кувыроквперединазад(д) Кувыроквпередвстойкуналопатках(м)	
19	1	Гимнастика.Равновесие,выпадвперед,кувыроквперед(д)Стойкана рукахмахомоднойитолчкомдругойногисподдержкой(м)	
20	1	Гимнастика.Опусканиевмостивставаниесмостаспомощью(д)Из упораприсевстойканаголоветолчкомдвумяногами(м)	
21	1	Гимнастика.Кувырокназадвполушпагат(д)	
22	1	Гимнастика.Разучиваниеакробатическойкомбинации	

23	1	Гимнастика.Закреплениеакробатическойкомбинации	
24	1	Гимнастика.Совершенствованиеакробатическойкомбинации	
25	1	Гимнастика.Учетакробатическаякомбинация	
26	1	Гимнастика.Учетнаклонвпередизположениястоя	Оказыватьпомощьучителямвпроведенииконтрольных тестов
27	1	Гимнастика.Подтягивание(м)отжимание(д)	
28	1	Гимнастика.Подъемтуловищаизположениялежаза30 сек	
29	1	Правилатехникибезопасностипризанятияхбаскетболом. Комбинации из ранее освоенных элементов.	
30	1	Баскетбол.Броскивкольцосразныхточек.	Знатьипониматьтребованияпотехникебезопасностина занятиях по спортивным играм. Демонстрироватьтехникувыполненияспециальныхигровых упражнений. Демонстрироватьтехникубросковмячаиприобретенные умения в условиях учебно-тренировочной игры.
31	1	Баскетбол.Броскимячаспротивлениемзащитника.Добивание мяча.	
32	1	Учебно-тренировочнаяигра.	
3 четверть 1бч–волейбол,4ч-баскетбол			
33	1	Инструктаж№64.ВолейболСтойкиволейболиста.	Знатьипониматьтребованияпотехникебезопасностина занятиях по спортивным играм. Уметьпроводитьупражнениянаразвитиефизических качеств. Демонстрироватьтехникувыполненияспециальныхигровых упражнений. Уметьвыполнятьобщеразвивающиеупражнениясмячомв парах. Выполнятьгрупповыеэстафетысэлементамиспортивных игр. Выполнятьпоалгоритмузадания(верхняяпередача,прием мяча снизу, нижняя подача, верхняя подача) при консультативнойпомощиучителяспоследующей взаимопроверкой. Демонстрироватьприобретенныеуменияинавыкив условиях учебно-тренировочной игры.
34	1	Волейбол.Перемещениеигрока	
35	1	Волейбол.Верхняяпередачамячаустены	
36	1	Волейбол.Верхняяпередачамячанадсобой	
37	1	Волейбол.Верхняяпередачамячавпарах	
38	1	Волейбол.Приеммячаснизуустены	
39	1	Волейбол.Приеммячаснизувпарах	
40	1	Волейбол.Совершенствованиепередачамячавпарах	
41	1	Волейбол.Нижняяподачаустены	
42	1	Волейбол.Нижняяподачавпарахчерезсетку	
43	1	Волейбол.Совершенствованиепередачамячавтройкахичетверках	
44	2	Волейбол.Верхняяподачаустены	
45	1	Волейбол.Верхняяподачавпарахчерезсетку	
46	1	Волейбол.Эстафетысэлементамиволейбола	
47	1	Волейбол.Контрольприобретенныхуменийинавыков	
48	1	Волейбол.Учебно-тренировочнаяигра	
49	1	Инструктаж№64.Баскетбол.Вырываниеиперехватмяча	
50	1	Баскетбол.Совершенствованиеосвоенныхэлементов	
51	1	Баскетбол.Эстафетысэлементамибаскетбола.	
52	1	Баскетбол.Учебно-тренировочнаяигра.	
4 четверть 10ч–легк.атлетика,6ч–лапта			
53	1	Инструктаж№.Легкаяатлетика.Высокийстартот30до 40м, стартовыйразбег,бегпопрямой	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.Выполнятьпоалгоритмузадания(низкийстартс колодок, стартовыйразбег, метание мяча, прыжоквдлинус разбега) при консультативной помощи учителя с последующейвзаимопроверкой. Выполнятькомплексобщеразвивающихупражнений. Осваивать технику равномерного бега. Проявлятькачествасилы,быстротыикоординациипри
54		Легкаяатлетика.Низкийстартсколодок	
55		Легкаяатлетика.Закреплениенизкогостартасколодок	
56		Легкаяатлетика.Обучениеумениюраспределятьсилывбегена 1000м	
57		Легкаяатлетика.Учет1000м	
58		Легкаяатлетика.Овладениетехникойпрыжкавдлинусразбега	

59		Легкая атлетика. Прыжок в длину с укороченного разбега	выполнении беговых упражнений.
60		Легкая атлетика. Прыжок в длину полного разбега	Раскрывать понятие «Низкий старт», «Выносливость».
61		Легкая атлетика. Овладение техникой метания мяча в цель на дальность.	Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.
62		Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча.	
63		Инструктаж №64. Лапта	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях
64		Русская лапта. Ловля голков.	по спортивным играм.
65		Русская лапта. Осаливание игрока.	Демонстрировать технику выполнения ловли голкови различных ударов битой по мячу.
66		Русская лапта. Удары по мячу битой. Свечи и верхние удары.	Понимать правила и алгоритм взаимодействия игрока на игровой площадке.
67		Русская лапта. Взаимодействие игроков.	Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры.
68		Русская лапта. Учебно-тренировочная игра.	

Тематическое планирование 8 класс (3 часа)

№	Количество часов	Тема	Характеристика основных видов деятельности
1 четверть 15ч – легкая атлетика; 5ч – 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.
2	1	Легкая атлетика. Высокий старт с опорой на одну руку.	Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.
3	1	Легкая атлетика. Разучивание: Низкий старт и стартовый разбег до 30 м.	Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений и упражнений с набивным мячом.
4	1	Легкая атлетика. Бег с ускорением 2-3*60-80м.	Демонстрировать технику эстафетного бега.
5	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Совершенствование передачи эстафеты.	Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча.
6	1	Легкая атлетика. Совершенствование: Челночный бег 3*10м	Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.
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 силу в беге на 1000м.	
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 голкови 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. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении игровых упражнений с мячом.
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.	
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 полушагат, 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 впереди назад. Сед углом.	
27	1	Гимнастика. Равновесие, выпад вперед, кувырок вперед (д) Длинный кувырок (ю)	
28	1	Гимнастика. Кувырок назад в полушагат (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 скалками.	
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 скалку 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.	упражнений.
43	1	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных вариантов передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику ранее изученных элементов в условиях пассивного сопротивления соперника.
44-45	2	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных вариантов бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику бросков мяча и приобретенные умения в условиях учебно-тренировочной игры.
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.
50	1	Волейбол. Верхняя передача мяча над собой.	Уметь проводить упражнения на развитие физических качеств.
51	1	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах.	Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений.
52	1	Волейбол. Верхняя передача мяча в колоннах через сетку.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом в парах.
53	1	Волейбол. Прием мяча снизу устены.	Выполнять групповые эстафеты с элементами спортивных игр.
54	1	Волейбол. Прием мяча снизу в парах.	Выполнять по алгоритму задания (верхняя передача, прием мяча снизу, нижняя подача, верхняя подача) при консультативной помощи учителя по следующей взаимопроверке.
55	1	Волейбол. Прием мяча снизу в колоннах через сетку.	Демонстрировать технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника.
56	1	Волейбол. Нижняя подача устены.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении игровых заданий с мячом.
57	1	Волейбол. Нижняя подача в парах через сетку.	Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры.
58-59	2	Волейбол. Совершенствование передачи мяча в тройках и четверках через сетку.	
60	1	Волейбол. Верхняя подача устены.	
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. Перемещение 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 сопротивлением 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 15ч – легкая атлетика, 9ч – русская лапта			
79	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.
80	1	Легкая атлетика. Низкий старт со колодок	Выполнять по алгоритму задания (низкий старт с

81	1	Легкая атлетика. Закрепление низкого старта колодок	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.
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.	
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 1000 м.	
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*10 м (д), 6*10 м (ю).	
92	1	Легкая атлетика. Броски набивных мячей.	
93	1	Легкая атлетика. Учет: 1000 м	
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 игрока 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 10 ч – легкая атлетика; 6 ч – русская лапта. 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 (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.
2	1	Легкая атлетика. Высокий старт 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*60-80 м.	
5	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Совершенствование передачи	

		эстафеты.	
6	1	Легкая атлетика. Совершенствование прыжка в длину с 5-7 шагов разбега	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.
7	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность с места и укороченного разбега.	
8	1	Легкая атлетика. Овладение умением раскладывать силу в беге на 1000 м.	
9		Легкая атлетика. Метание мяча сполного разбега.	
10	1	Легкая атлетика. Учет: 1000 м	
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 голкови 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 полушаг, длинный кувырок, кувырок назад в упор стоя ногами 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 впереди назад. Седуглом.	
19	1	Гимнастика. Равновесие, выпад вперед, кувырок вперед (д) Длинный кувырок (ю)	
20	1	Гимнастика. Кувырок назад в полушаг (д) Кувырок назад в упор стоя ногами врозь (ю)	
21	1	Гимнастика. Разучивание: «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д) Стойка на руках махом одной и толчком другой ногами 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 пассивным сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений.
31	1	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных вариантов передач мяча пассивным сопротивлением защитника.	Демонстрировать технику ранее изученных элементов в условиях пассивного сопротивления соперника.
32	2	Баскетбол. Совершенствование ранее изученных вариантов бросков мяча 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 в парах	Уметь проводить упражнения на развитие физических качеств.
35	1	Волейбол. Верхняя передача в колоннах через сетку.	Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений.
36	1	Волейбол. Прием мяча снизу устены в парах	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с мячом в парах.
37	1	Волейбол. Прием мяча снизу в колоннах через сетку.	Выполнять групповые эстафеты с элементами спортивных игр.
38	1	Волейбол. Нижняя подача устены в парах через сетку	Выполнять по алгоритму задания (верхняя передача, прием мяча снизу, нижняя подача, верхняя подача) при консультативной помощи учителя последующей взаимопроверкой.
39	1	Волейбол. Верхняя подача устены.	Демонстрировать технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника.
40	1	Волейбол. Верхняя подача в парах через сетку.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении игровых заданий с мячом.
41	1	Волейбол. Эстафеты с элементами волейбола.	Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры.
42	1	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	
43	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Перемещение игрока.	
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.	
46	1	Баскетбол. Техника бросков мяча без сопротивления соперника.	
47	1	Баскетбол. Техника бросков мяча с сопротивлением соперника.	
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 8ч–легкая атлетика, 4ч–волейбол, 4ч–русская лапта			
53	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов устены в парах	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм.
54	1	Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов в колоннах	Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры
55-56	2	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	
57	1	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях легкой

58	1	Легкая атлетика. Низкий старт колодок	атлетикой. Выполнять по алгоритму задания (низкий старт 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
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 1000 м.	
63	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель.	
64	1	Легкая атлетика. Учет: 1000 м	
65	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Русская лапта	
66	1	Русская лапта. Взаимодействие игроков.	
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. Правиласоревнований 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
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.	
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.	

			дифференцированного домашнего задания.
10.	1	Легкая атлетика. Учет: прыжок в длину с разбега.	
11.	1	Легкая атлетика. Овладение умением раскладывать силы в беге на 1000 м.	
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.	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм.
17	1	Русская лапта. Взаимодействие игроков.	Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений.
18	1	Русская лапта. Подача мяча битой.	Уметь пользоваться учебником.
19-20	2	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра.	Осуществлять взаимоконтроль и самоконтроль при выполнении игровых заданий.
21	1	Правила техники безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Броски мяча в кольцо с места.	Демонстрировать технику взаимодействия игрока на площадке.
22	1	Баскетбол. Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения.	Применять полученные навыки и умения в условиях учебно-тренировочной игры.
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.	Выполнять технику безопасности на занятиях гимнастикой.
26	1	Гимнастика. Кувырок назад в упор стоя на ногах врозь (м), кувырок вперед назад (д)	Выполнять по алгоритму задания (кувырки, стойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя на ногах врозь, кувырок назад в полупагате) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой.
27	1	Гимнастика. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), кувырок назад в полупагате (д).	Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.
28	1	Гимнастика. Длинный кувырок вперед (м), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	Составлять и выполнять акробатическую комбинацию. Уметь проводить корректировку техники выполнения изученных упражнений.
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 гимнастического 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. Перемещение 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 физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила). Оказывать помощь учителю в проведении контроля приобретенных умений и навыков.
50	1	Волейбол. Совершенствование техники верхней подачи устены	
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 устены	
54	1	Волейбол. Нападающий удар в прыжке устены	
55	1	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей	
56	1	Волейбол. Нападающий удар собственными руками.	
57	1	Волейбол. Нападающий удар собственными руками через сетку	
58	1	ОРУ на развитие силы.	
59	1	Волейбол. Нападающий удар с подачи 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	
65	1	ОРУ на развитие силовой выносливости	
66	1	Инструктаж №64. Баскетбол. Перемещение игрока	
67	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте в движении с пассивным сопротивлением противника.	
68	1	ОРУ на развитие координационных способностей	
69	1	Баскетбол. Техника броска мяча без сопротивления противника.	
70	1	Баскетбол. Техника броска мяча с сопротивлением противника	
71	1	ОРУ на развитие скоростно-силовых способностей	
72	1	Баскетбол. Вырывание и перехват мяча	
73	1	Баскетбол. Совершенствование комбинации изученных 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.
80	1	Волейбол. Совершенствование ранее изученных элементов в колоннах	Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры
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 последующей взаимопроверкой.
83	1	Легкая атлетика. Низкий старт до 30 м. 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 100 м.	
87	1	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	
88	1	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Демонстрировать технику равномерного бега.
89	1	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «ножницы»	Демонстрировать технику равномерного бега.
90	1	Легкая атлетика. Бег в равномерном темпе до 20 мин – юноши, до 15 мин – девушки	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений и упражнений с набивным мячом.
91	1	Легкая атлетика. Совершенствование раскладк сил в 6-минутном беге.	Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча.
92	1	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность.	Уметь пробегать короткие и длинные дистанции.
93	1	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.
94	1	Легкая атлетика. Челночный бег 4*10 м (д), 6*10 м (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.
98	1	Русская лапта. Взаимодействие игроков	Демонстрировать технику выполнения подачи мяча в разные зоны.
99	1	Русская лапта. Дальние удары.	
100	1	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра.	Понимать и выполнять правила алгоритма взаимодействия с игроками на игровой площадке.
101	1	Русская лапта. Тактика игры	Проектировать тактику игры.
102	1	Контроль приобретенных умений и навыков	Демонстрировать приобретенные умения и навыки в условиях учебно-тренировочной игры.

Тематическое планирование 9 класс (2 часа)

№	Количество часов	Тема	Характеристика основных видов деятельности
---	------------------	------	--

1 Четверть 10ч – легк.атлетикабч–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.
2.	1	Легкая атлетика. Совершенствование: низкий старт до 30м. Стартовый разгон, Финиширование.	Демонстрировать технику бега различными способами.
3.	1	Легкая атлетика. Совершенствование: Старты из различных исходных положений.	Демонстрировать технику низкого старта.
4.	1	Легкая атлетика. Бег с ускорением до 80м.	Осуществлять взаимоконтроль и самоконтроль при выполнении учебных заданий.
5.	1	Легкая атлетика. Учет: 100м. Совершенствование эстафетного бега	Проявлять качества силы, быстроты координации при выполнении беговых упражнений.
6.	1	Легкая атлетика. Овладение техникой прыжка в длину с разбега.	Демонстрировать технику эстафетного бега.
7.	1	Легкая атлетика. Учет: прыжок в длину с разбега.	Демонстрировать технику равномерного бега, метания мяча.
8.	1	Легкая атлетика. Овладение умением раскладывать силы в беге на 1000м.	Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания.
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	Знать и понимать требования по технике безопасности на занятиях по спортивным играм.
12-13	2	Русская лапта. Взаимодействие игроков.	Демонстрировать технику выполнения специальных игровых упражнений.
14.	1	Русская лапта. Подача мяча битой.	Уметь пользоваться учебником.
15-16	2	Русская лапта. Учебно-тренировочная игра.	Осуществлять взаимоконтроль и самоконтроль при выполнении игровых заданий. Демонстрировать технику взаимодействия игрока на площадке. Применять полученные навыки и умения в условиях учебно-тренировочной игры.
2 Четверть 12ч – гимнастика, 4ч – баскетбол			
17	1	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.	Выполнять технику безопасности на занятиях гимнастикой.
18	1	Гимнастика. Кувырок назад в упор стоя ногами врозь (м), кувырок вперед назад (д)	Выполнять по алгоритму задания (кувырки, стойка на голове и руках, кувырок назад в упор стоя ногами врозь, кувырок назад в упор лежа) при консультативной помощи учителя с последующей взаимопроверкой.
19	1	Гимнастика. Изупора присев силой стойка на голове и руках (м), кувырок назад в упор лежа (д).	Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений. Составлять и выполнять акробатическую комбинацию.
20	1	Гимнастика. Длинный кувырок вперед (м), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	Уметь проводить корректировку техники выполнения изученных упражнений.
21	1	Гимнастика. Разучивание: Акробатическая комбинация.	Раскрывать роль гимнастики на органы человека. Уметь проектировать способы выполнения дифференцированного домашнего задания
22	1	Гимнастика. Закрепление: Акробатическая комбинация.	Уметь составлять и проводить комплекс упражнений на

23	1	Гимнастика. Совершенствование: Акробатическая комбинация.	развитие физических качеств (сила, быстрота, гибкость, ловкость) Оказывать помощь учителям в проведении контрольных тестов. Знать и применять правила приемов контрольных нормативов.	
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 гимнастического 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.		Осуществлять взаимный контроль и самоконтроль при выполнении игровых заданий. Демонстрировать технику взаимодействия игрока на площадке. Применять полученные навыки и умения в условиях учебно-тренировочной игры.
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. Перемещение 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 физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила). Оказывать помощь учителю в проведении контроля приобретенных умений и навыков.	
34	1	Волейбол. Совершенствование техники верхней подачи устены		
35	1	Волейбол. Совершенствование техники верхней подачи через сетку в парах.		
36	1	Волейбол. Нападающий удар с места устены		
37	1	Волейбол. Нападающий удар в прыжке устены		
38	1	Волейбол. Нападающий удар с собственного кидавания.		
39	1	Волейбол. Нападающий удар с собственного кидавания через сетку		
40	1	Волейбол. Нападающий удар с кидавания партнера		
41	1	Волейбол. Совершенствование изученных элементов		
42	1	Волейбол. Учебно-тренировочная игра		
43	1	Инструктаж №64. Баскетбол. Перемещение игрока		
44	1	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении пассивным сопротивлением противника.		
45	1	Баскетбол. Техника броска мяча без сопротивления противника.		
46	1	Баскетбол. Техника броска мяча с сопротивлением противника		
47	1	Баскетбол. Вырывание и перехват мяча		
48	1	Баскетбол. Совершенствование комбинации из изученных 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 устены 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.	<p>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 последующей взаимопроверкой.</p> <p>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.</p>
58	1	Легкая атлетика. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Финиширование.	
59	1	Легкая атлетика. Бег на дистанцию 100 м.	
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*10 м (д), 6*10 м (м)	
64	1	Легкая атлетика. Учет: 3000 м (ю), 2000 м (д)	
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 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 программ. 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 4кг, 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	бштук
21. Лыжи	20 пар
22. Скамейки	6 штук