МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Приволенская средняя школа
МБОУ Приволенская СШ

РАССМОТРЕНО:	СОГЛАСОВАНО:	УТВЕРЖДЕНО:
Заседание ШМО ФИТО	Заместитель директора школы по УР	Директор МБОУ Приволенской СШ
/А.В. Пяткин/	/Т.П. Кузьмина/	/Е.Н.Тимченко/
Протокол ШМО ФИТО от 27.08.2026г. №1г.	приказ от 31.08. 2026г. №345	приказ от 31.08. 2026г. №345

Адаптированная рабочая программа по предмету: «Физическая культура» для обучающихся с ОВЗ (ЗПР) (основного) общего образования класс 5-9

Разработчик: Пяткин А.В., высшая квалификационная категория;

п. Привольный 2026г.

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с:

-Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273;

Программа предназначена для 5-9 классов общеобразовательного учреждения.

Главными целями изучения предмета физическая культура: Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» является:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцировании основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых. скоростных, выносливости, силы и гибкости);

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными вилами спорта в свободное время;
• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.
Форма получения образования - очная
Режим реализации образовательной программы - полный день
Специальные учебники - не нуждаются
Основные направления коррекционной работы при реализации учебных программ:
1. Выбор индивидуального темпа обучения
2. Формирование учебной мотивации
3. Стимуляция познавательных процессов
4. Гармонизация психоэмоционального состояния
5. Формирование навыков самоконтроля
6. Повышение уверенности в себе
7. Формирование продуктивных взаимоотношений с окружающими
8. Повышение социального статуса ребёнка в коллективе
9. Широкое использование алгоритмов деятельности по решению задач.

I. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Данная программа по физической культуре изучает двигательную деятельность, которая непосредственно связана с физическим совершенствованием человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.
Программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной деятельности»,
«Физическое совершенствование».
У детей с ЗПР наблюдается некоторое недоразвитие сложных форм поведения, чаще всего при наличии признаков незрелости эмоционально-личностных компонентов: повышена утомляемость и быстрая истощаемость,

несформированность целенаправленной деятельности, а также интеллектуальных операций, основных определений и понятий.
Несмотря на отличия учащихся средних классов с ЗПР по возрасту, физическому развитию, по характеру и уровню интеллектуальной деятельности, по личностным проявлениям, привычкам и склонностям, у них можно выделить некоторые типичные особенности.
Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы. Отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, бедность словарного запаса, трудности произвольной саморегуляции.
Обучающиеся с задержкой психического развития – это преимущественно дети с нормальным интеллектом, у которых отсутствует мотивация к учебе, либо имеется отставание в овладении школьными навыками.
Для обучающихся с задержкой психического развития важно обучение без принуждения, основанное на интересе, успехе, доверии, рефлексии изученного. Важно, чтобы школьники через выполнение доступных по темпу и характеру, личностно - ориентированных заданий поверили в свои возможности, испытали чувство успеха, которое должно стать сильнейшим мотивом, вызывающим желание учиться.
Коррекционно-развивающее обучение осуществляется на всех уроках и обеспечивает усвоение учебного материала в соответствии с государственным образовательным стандартам. Основными задачами коррекционно-развивающего обучения является: активизация познавательной деятельности учащихся; повышение уровня их умственного развития; нормализация учебной деятельности;
коррекция недостатков эмоционально – личностного развития; социально – трудовая адаптация. В целях коррекции отклонений в развитии, ликвидации пробелов в знаниях проводятся индивидуальные и групповые (не более 3-х) коррекционные занятия. Для их проведения используются часы школьного компонента базисного учебного плана и консультативные часы группы продленного дня.
Учтены информационный и управленческий компоненты КРО. Основные характеристики информационного компонента технологии коррекционно-развивающего обучения: определение объёма и состава информации;- отбор и компоновка информации; выделение основных информационных единиц и введение их в учебный процесс; установление зависимости между основным понятием, которое должно быть усвоено, и вспомогательными знаниями (научными фактами, экспериментальными данными, практическими сведениями и т.д.); адаптация учебного содержания к возрасту и возможностями детей, а также к целям.

Основные характеристики управленческого компонента КРО, способы трансляции учебной информации; содержание педагогических действий; контакты учителя с учащимися при решении учебной проблемы; реализация обратных связей; прогнозирование своих действий на учеников; педагогическая оценка процесса и результатов взаимодействия в учебном процессе; методы и приёмы обучения: словесный (рассказ, беседа, звукозапись), частично-поисковый, практическая работа, самостоятельная работа, проблемный метод, объяснительно-иллюстративный, здоровьесберегающие технологии.

Процесс достижения данных результатов даёт возможность для формирования личностных качеств как самоопределения и позиции школьника.

Содержание программы построено таким образом, что каждая следующая тема органически связана с предыдущей, создавая тем самым условия для повторения ранее изученных вопросов в тесной взаимосвязи с усвоением нового содержания. Организация такого повторения создаёт условия для активного использования приёмов умственной деятельности в процессе усвоения содержания.

II. Место учебного предмета физическая культура.

Согласно учебному плану МБОУ Приволенская СШ на предмет «Физическая культура» в 5-9 классах для обучающихся с ЗПР отводится 2 часа в неделю.

Программа предназначена для 5-9классов, в количестве 68часов (2часа в неделю): 5 классы базовая часть -34часа,ОФП – 34 часа; 6 классы базовая часть -34часа,ОФП – 34 часа; 7классы базовая часть- 34 часа, ОФП – 34часа; 8 классы базовая часть – 34часа, ОФП -17час., ГТО -17час.; 9классы базовая часть 34 часа, ОФП -17час., ГТО -17час.

В 5-9 классах в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание – заключение ПМПК). Форма получения образования - очная

Специальные учебники - не нуждаются

Воспитательный потенциал каждого занятия создает возможность:

• устанавливать доверительные отношения между учителем и учениками, способствующие позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;

• побуждать школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками);

• привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, организовывать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;

• использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского

поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;

• применять на уроке интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в парах и др.;

• инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников

III. Ценностные ориентиры учебного предмета «Физическая культура».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физкультура»» основываются на концепциях фундаментального ядра содержания образования, духовно-нравственного развития и воспитания личности. Духовно-нравственное воспитание личности гражданина России — педагогически организованный процесс усвоения и принятия обучающимся базовых национальных ценностей. Данные ценностные ориентиры будут реализованы через эту рабочую программу.

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни; формирование доброжелательности, уважения и толерантности к другим странам и народам. Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры. Осознание языка, в том числе иностранного, как основного средства общения между людьми.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу, чувство гордости за свою страну, умение достойно представлять её на международном уровне, формирование гражданской идентичности личности, преимущественно в ее общекультурном компоненте.

Ценность семьи – понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам (через детский фольклор, некоторые образцы детской художественной литературы, знание традиций, межкультурное общение).

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса, для которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур и языков.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

В учебном процессе школьникам представлены ситуации, которые позволяют на доступном уровне обсуждать такие вопросы, как любовь к своей семье, дружба, здоровый образ жизни, трудолюбие, почитание родителей, забота о старших и младших, отношение к учебе, интерес к творчеству в разных его проявлениях.
В качестве объектов ценностей труда и быта выступают творческая созидательная деятельность, здоровый образ жизни, а ценностные ориентации содержания курса могут рассматриваться как формирование: - уважительного отношения к созидательной, творческой деятельности;
- понимания необходимости здорового образа жизни

IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

5-6 классы:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование,

спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

7-9 классы:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

5-6 классы:

Познавательные УУД:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;

• постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

Коммуникативные УУД:

• бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности;

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

• владение умением логически грамотно излагать.

Регулятивные УУД:

• рациональное планирование учебной деятельности;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

7-9 классы:

Познавательные УУД:
• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
• формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Коммуникативные УУД:
• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:
• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты.

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

5класс

Обучающийся научится:
• 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);
• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

Обучающийся 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;
• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него

оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учѐтом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

6класс

Обучающийся научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических качеств.

7класс

Обучающийся научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических

качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

8класс

Обучающийся научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

• описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.

9класс

Обучающийся научится:

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических

качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
Обучающийся получит возможность научиться:
• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального развития и физической подготовленности;
• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Виды деятельности учащихся

Деятельность, направленная на развитие рефлексивных и личностных УУД: постановка целей учебной деятельности, самоконтроль и самооценка. Выбор способов деятельности, планирование содержания деятельности, инициирование учебного взаимодействия с целью получения информации, инициирование консультации у педагога, корректировка способов деятельности, планирование объема домашнего задания, организация индивидуального рабочего места. Деятельность, направленная на развитие познавательных УУД: анализ понятий. Установление аналогий, установление причинно-следственных связей и построение логических заключений, кодирование информации различными способами (план, конспект, таблица, схема, рисунок, кластер, символы), переработка информации из нескольких источников (сообщение, реферат, доклад).Деятельность, направленная на развитие коммуникативных УУД: работа в группе, в паре, организация и участие в совместных проектах, выступление с сообщением, докладом с последующими ответами на вопросы, презентация проекта, включение в диалог, участие в коммуникативных тренингах (упражнениях).

Виды оценивания учебной деятельности

Оценочная деятельность, осуществляется в соответствии с Положением о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Славская СОШ». Входной контроль в начале учебного года определяет уровень знаний. Контрольная работа в форме теста. С помощью промежуточного контроля возможно диагностирование дидактического процесса, выявление его динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах.
Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.
Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями,

ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Изучение предмета способствует духовно-нравственному развитию учащихся, как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Каждое из направлений духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся основано на определённой системе базовых национальных ценностей и должно обеспечивать усвоение обучающимися, как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности.

V. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Адаптированная рабочая программа сформирует основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля.

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

5 класс.

Знания о физической культуре.

Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Воздушные ванны. Правила и дозировка. Приемы определения самочувствия.

Способы физкультурной деятельности.

Составление режима дня. Выполнение простых способов закаливания, КОРУ

для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием (измерение массы тела, рост, физических качеств). Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

КОРУ для утренней гимнастики, физкультминуток. КОРУ на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Игровые упражнения с использованием строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным мячом (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со

скакалкой.
Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Висы и упоры: мальчики: подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. девочки: подтягивание из виса лежа. Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500м.
Подвижные игры с элементами спортивных игр. Изучение правил игр «Перестрелка», «Мяч капитану», «Воробьи и вороны», «Выбивало» и др.
Спортивные игры.
Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,6 м). Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания.
Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.
Легкая атлетика. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых

способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 2 до 12 мин. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

6 класс

Знания о физической культуре.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта. Солнечные ванны. Правила и дозировка. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Способы физкультурной деятельности.

Составление режима дня. Выполнение простых способов закаливания, КОРУ для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием (измерение массы тела, рост, физических качеств). Организация и проведение подвижных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

КОРУ для утренней гимнастики, физкультминуток. КОРУ на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.

Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Нижняя прямая подача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элемен- тов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным мячом (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Висы и упоры.

Лазанье: гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100— 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 1200 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (lxl м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500м.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

7 класс

Знания о физической культуре.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Самомассаж. Правила и дозировка. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.
Способы физкультурной деятельности.
Составление режима дня. Выполнение простых способов закаливания, КОРУ для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием (измерение массы тела, рост, физических качеств). Организация и проведение подвижных игр.
Физкультурно-оздоровительная деятельность.
КОРУ для утренней гимнастики, физкультминуток. КОРУ на развитие физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Спортивные игры.
Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с

пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.
Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.
Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через
«заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола.
Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.
Гимнастика с элементами акробатики.
Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»,
«Полшага!», «Полный шаг!». Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. кувырок назад в полушпагат.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в

ширину, высота 105-110см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.
Легкая атлетика.
Техника спринтерского бега: высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.
Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.
Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».
Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Упражнения общей физической подготовки. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500м.
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

8 класс

Знания о физической культуре.
Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Водные процедуры. Правила и дозировка. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.
Способы физкультурной деятельности.
Составление режима дня. Выполнение простых способов закаливания, КОРУ для формирования правильной осанки и развития основных физических

качеств. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием (измерение массы тела, рост, физических качеств). Организация и проведение подвижных игр.
Физкультурно-оздоровительная деятельность.
КОРУ для утренней гимнастики, физкультминуток. КОРУ на развитие физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Легкая атлетика. Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением. Спринтерский бег (30 м, 60 м). Эстафетный бег. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1х1) с 5–6 м. и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500, 2000м.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты на месте; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением; передвижения строевым шагом одной и двумя колоннами с изменением длины шага. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад в основной стойке; повороты прыжком; равновесие на правой (левой); танцевальные шаги; комбинация на гимнастическом бревне. Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).
Прикладно-ориентированные упражнения. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем на узкой опоре (гимнастическом бревне); приземление на точность и сохранения равновесия; преодоление полос препятствий. Лазание. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижения в висе на руках с махом ног (м). Лазание по канату в два, три приема. Акробатические упражнения. Перекаты; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед в группировке; из упора присев лежа толчком двумя в упор присев; кувырок назад в упор присев, мост из положения лежа. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. Комбинация по акробатике.

Спортивные игры.
Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли на месте; одной рукой от плеча на месте; двумя руками снизу в движении; одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки; штрафной бросок. Ведение мяча на месте; с изменением скорости и высоты отскока. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра 2:2, 3:3. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Упражнения общей физической подготовки
Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте; после передачи вперед в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Тактические действия в нападении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол. Терминология волейбола.
Легкая атлетика. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.
Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.
ГТО. Техника безопасности. Подготовка к сдачи нормативов (беговые упражнения, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину с места (с разбега), поднимание туловища из положения лежа на спине метание, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье).
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

9 класс

Знания о физической культуре.
Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Водные процедуры. Правила и дозировка. Релаксация (общие представления).
Способы физкультурной деятельности.

Выполнение простых способов закаливания, КОРУ для формирования правильной осанки и развития основных физических качеств. Самостоятельное наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение спортивных игр.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

КОРУ для утренней гимнастики, физкультминуток. КОРУ на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинации из освоенных элемен- тов техники перемещений. Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Двусторонняя игра.

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. Игра по правилам волейбола. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:

сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, пал- ками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице . Подтягивания.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500, 2000м. Развитие выносливости: бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

ГТО. Техника безопасности. Подготовка к сдачи нормативов (беговые упражнения, подтягивание из виса на высокой перекладине, прыжок в длину

с места (с разбега), поднимание туловища из положения лежа на спине метание, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье).
Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности: Формы урока: урок ознакомления с новым материалом; урок закрепления, изученного; урок применения знаний и умений; урок обобщения и систематизации знаний; урок проверки и коррекции знаний и умений; комбинированный урок; видео-урок; урок-игра; урок- соревнование; урок-зачет; самостоятельная и практическая работа учащихся. Дистанционные технологии и электронные средства обучения.

Основные виды учебной деятельности: практическая двигательная деятельность; самостоятельная работа с учебником, электронными образовательными ресурсами (ЭОР); составление схем; работа в парах; просмотр и обсуждение учебных фильмов; наблюдение за демонстрациями учителя; анализ графиков, таблиц, схем; анализ проблемных учебных ситуаций.

VI. Тематическое планирование
5класс (68 час.)

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП».	***10+16***	
1	**Спринтерский бег.** Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
4	**Входной контроль**.	1	
5	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
6	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
7	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
8	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
9	**Метание.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель

	способностей.		
10	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
11	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы и быстроты. Метание.	1	Узнают упр. на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
12	**Прыжки.** ВПМ «ОФП». Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.
13	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.
14	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
15	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
16	**Длительный бег.** *ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
17	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
18	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
19	*ВПМ «ОФП».* Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
20	*ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.

21	*ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
22	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
23	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
24	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
25	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».	***2 + 5***	
26	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
27	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
28	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости.	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
29	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы).Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
30	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы).Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
31	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на

			сохранение правильной осанки.
32	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
	Баскетбол. ВПМ «ОФП».	***11 +2***	
33	*ВПМ «ОФП».* Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
34	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
35	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
36	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
37	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
38	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
39	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
40	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.

			Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
41	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
42	Нападение быстрым прорывом.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
43	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
44	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
45	*ВПМ «ОФП».* Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	Волейбол. ВПМ «ОФП».	***8 +4***	
46	*ВПМ «ОФП».* Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.
47	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
48	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах.

			Соблюдают правила безопасности.
49	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
50	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
51	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
52	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
53	*ВПМ «ОФП».* Развитие координационных способностей.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
54	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
55	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
56	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.
57	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.
	Лёгкая атлетика. ***ВПМ «ОФП»***	***4+7***	
58	**Длительный бег**.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.

	ВПМ «ОФП». Развитие выносливости. Переменный бег.		Демонстрируют технику высокого старта.
59	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Научатся распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. бег
60	**Промежуточная аттестация.**	1	
61	**Спринтерский бег.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
63	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
64	**Метание.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
65	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	**Прыжки.** *ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места.
67	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
68	Повторение пройденного. Игра.	1	
	Итого:	**68**	

6класс (68час).

№	Тема	Кол-во	Основные виды учебной деятельности обучающихся

		часов	
	Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП».	***10+16***	
1	**Спринтерский бег.** Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
4	**Входной контроль**.	1	
5	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
6	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
7	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
8	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
9	**Метание.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
10	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
11	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы и быстроты. Метание.	1	Узнают упр. на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.

12	**Прыжки.** ВПМ «ОФП». Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.
13	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.
14	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
15	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
16	**Длительный бег.** *ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
17	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
18	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
19	*ВПМ «ОФП».* Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
20	*ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
21	*ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
22	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
23	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.

24	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
25	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».	***2 + 5***	
26	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
27	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
28	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости.	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
29	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы).Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
30	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы).Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
31	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
32	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
	Баскетбол. ВПМ «ОФП».	***11 +2***	
33	*ВПМ «ОФП».* Стойки и передвижения,	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча,

	повороты, остановки.		передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
34	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
35	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
36	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
37	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
38	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
39	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
40	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
41	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3).

			Осуществляют судейство игры.
42	Нападение быстрым прорывом.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
43	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
44	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
45	*ВПМ «ОФП».* Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	Волейбол. ВПМ «ОФП».	***8 +4***	
46	*ВПМ «ОФП».* Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.
47	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
48	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
49	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.

50	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
51	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
52	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
53	*ВПМ «ОФП».* Развитие координационных способностей.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
54	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
55	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
56	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.
57	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.
	Лёгкая атлетика. ***ВПМ «ОФП»***	***4+7***	
58	**Длительный бег**. *ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
59	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий.

			Научатся распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. бег
60	**Промежуточная аттестация.**	1	
61	**Спринтерский бег.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
63	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
64	**Метание.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
65	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	**Прыжки.** *ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места.
67	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
68	Повторение пройденного. Игра.	1	
	Итого:	**68**	

7класс (68час).

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП».	***10+16***	

1	**Спринтерский бег.** Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
4	**Входной контроль**.	1	
5	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
6	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
7	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
8	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
9	**Метание.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
10	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
11	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы и быстроты. Метание.	1	Узнают упр.на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
12	**Прыжки.** ВПМ «ОФП». Развитие силовых	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.

	способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
13	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.
14	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
15	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
16	**Длительный бег.** *ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
17	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
18	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
19	*ВПМ «ОФП».* Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
20	*ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
21	*ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
22	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
23	*ВПМ «ОФП*». Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
24	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.

25	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».	***2 + 5***	
26	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
27	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
28	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости.	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
29	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы).Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
30	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы).Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
31	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
32	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
	Баскетбол. ВПМ «ОФП».	***11 +2***	
33	*ВПМ «ОФП».* Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры.

			Соблюдают правила безопасности.
34	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
35	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
36	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
37	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
38	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
39	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
40	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
41	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.

42	Нападение быстрым прорывом.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
43	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
44	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
45	*ВПМ «ОФП».* Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	Волейбол. ВПМ «ОФП».	***8 +4***	
46	*ВПМ «ОФП».* Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.
47	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
48	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
49	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
50	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней

			подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
51	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
52	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
53	*ВПМ «ОФП».* Развитие координационных способностей.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
54	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
55	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
56	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.
57	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.
	Лёгкая атлетика. ***ВПМ «ОФП»***	***4+7***	
58	**Длительный бег**. *ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
59	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Научатся распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. бег

60	**Промежуточная аттестация.**	1	
61	**Спринтерский бег.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
63	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
64	**Метание.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
65	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	**Прыжки.** *ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места.
67	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
68	Повторение пройденного. Игра.	1	
	Итого:	**68**	

8класс (68час).

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП», «ГТО».	***9+11+5***	
1	**Спринтерский бег.** Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.

2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
4	**Входной контроль**.	1	
5	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
6	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
7	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
8	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
9	**Метание.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
10	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
11	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы и быстроты. Метание.	1	Узнают упр.на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
12	**Прыжки.** *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.
13	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега.

	Прыжки в длину с разбега		Демонстрируют правильный подбор разбега.
14	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
15	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
16	**Длительный бег.** *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
17	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
18	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
19	*ВПМ «ОФП».* Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
20	*ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
21	*ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
22	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
23	*ВПМ «ОФП*». Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
24	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
25	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	Гимнастика с элементами акробатики.	***2 + 3+2***	

	ВПМ «ОФП».»ГТО».		
26	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
27	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
28	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
29	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы).Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
30	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы).Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
31	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
32	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* . Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
	Баскетбол. ВПМ «ОФП»,»ГТО».	***11 +1+1***	
33	*ВПМ «ОФП».* Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
34	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча,

			передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
35	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
36	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
37	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
38	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
39	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
40	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
41	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
42	Нападение быстрым прорывом.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.

			Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
43	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
44	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
45	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	Волейбол. ВПМ «ОФП», «ГТО».	***8+2+2***	
46	*ВПМ «ОФП».* Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.
47	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
48	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
49	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
50	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку.

			Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
51	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
52	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
53	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие координационных способностей.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
54	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
55	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
56	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.
57	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.
	Лёгкая атлетика. ВПМ «ГТО»	***4+7***	
58	**Длительный бег**. *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
59	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Научатся распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. бег
60	**Промежуточная аттестация.**	1	

61	**Спринтерский бег.** *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
63	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
64	**Метание.** *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
65	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	**Прыжки.** *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места.
67	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
68	Повторение пройденного. Игра.	1	
	Итого:	**68**	

9класс (68час.)

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП», «ГТО».	***9+11+5***	

1	**Спринтерский бег.** Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
4	**Входной контроль**.	1	
5	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
6	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
7	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
8	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
9	**Метание.** *ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
10	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
11	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы и быстроты. Метание.	1	Узнают упр.на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
12	**Прыжки.** *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.

	силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
13	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.
14	*ВПМ «ОФП».* Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
15	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
16	**Длительный бег.** *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
17	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
18	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
19	*ВПМ «ОФП».* Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
20	*ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
21	*ВПМ «ОФП».* Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
22	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
23	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
24	Прыжки в высоту способом	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют

	«перешагивание»		прыжок в высоту с разбега на результат.
25	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».»ГТО».	***2 + 3+2***	
26	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
27	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
28	*ВПМ «ОФП».* Развитие гибкости	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
29	*ВПМ «ОФП».* Развитие силовых способностей	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы).Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
30	*ВПМ «ОФП».* Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы).Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
31	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
32	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* . Развитие гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы. Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
	Баскетбол. ВПМ «ОФП»,»ГТО».	***11 +1+1***	
33	*ВПМ «ОФП».* Стойки и передвижения,	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча,

	повороты, остановки.		передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
34	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
35	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
36	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
37	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
38	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
39	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
40	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
41	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
42	Нападение быстрым прорывом.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя

			руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
43	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
44	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
45	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	Волейбол. ВПМ «ОФП», «ГТО».	***8+2+2***	
46	*ВПМ «ОФП».* Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.
47	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
48	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
49	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
50	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку.

			Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
51	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
52	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
53	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие координационных способностей.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
54	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
55	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
56	*ВПМ «ОФП».* Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.
57	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силы, быстроты, координации. Круговая тренировка.	1	Узнают и выполнять упр. на развитие силы, быстроты и координации. Знать правила игры в волейбол Демонстрируют прием и передачу мяча в группах.
	Лёгкая атлетика. ВПМ «ГТО»	***4+7***	
58	**Длительный бег**. *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
59	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Научатся распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. бег
60	**Промежуточная аттестация.**	1	
61	**Спринтерский бег.**	1	Узнают технику стартового разгона.

	ВПМ «Подготовка к ГТО». Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
63	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
64	**Метание.** *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
65	*ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	**Прыжки.** *ВПМ «Подготовка к ГТО».* Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места.
67	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
68	Повторение пройденного. Игра.	1	
	Итого:	**68**	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Библиотечный фонд:

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

Для прохождения программы в учебном процессе использован учебник:

Лях, В. И.
Физическая культура. 1-4кл.: учеб. для ощеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич
; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

Список литературы

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград:
«Учитель»,2008.
«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва:
«ВАКО»,2007.
«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
«Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
«Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Спортивный инвентарь

Для проведения занятий по физической культуре необходимы:

- Спортивные сооружения: спортивный зал с разметкой игровых площадок, пришкольная спортивная площадка

- Спортивное оборудование: баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота.
- Спортивные и гимнастические снаряды: гимнастическое бревно, высокая и низкая перекладины, брусья разной высоты, канат для лазания, гимнастический козел, конь, гимнастические скамейки (жесткие, длиной 4 м) и стенки, подкидной мостик.
- Спортивный и гимнастический инвентарь: волейбольные, баскетбольные, футбольные, малые и набивные (от 1 до 3 кг) мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи разного диаметра, гантели.
- Инвентарь для обеспечения безопасности, самоконтроля и личной гигиены: гимнастические маты, зеркала, яма с песком.
- Инвентарь для сигнализации и регулирования параметров выполнения упражнений: стойки и планка для прыжков в высоту, фишки, средства для воспроизведения музыкального сопровождения.
- Инвентарь для фиксирования результатов выполнения упражнений: секундомер, рулетка измерительная.
- Учебники.
- Справочные издания.
- Сайты поддержки, интернет ресурсы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397130

Владелец Тимченко Елена Николаевна

Действителен С 30.06.2026 по 30.06.2027