

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Славская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании МО

Согласовано

художественно-технологического цикла

методист _____ (Ермоленко Е.В.)

Протокол № 5 от 28 августа 2023г

«29» августа 2023 г

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Няура Роман Антанасович
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СЛАВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
Сертификат:
008F30B24326359A1A97B894F1330F354B

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости
(интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)**

**5-8 класс
(срок реализации 1 год)**

Составители: Куракулова О.М.,
Гришкевич О.В.
учителя физической
культуры

2023г.

I. Пояснительная записка.

Настоящая адаптированная рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с современным законодательством в области образования.

Главными целями изучения учебного предмета физическая культура является - 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 дифференцирования 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 видами 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.

II. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Программа физической культуры в 5-8 классах является самостоятельным этапом обучения, связанным, с предшествующим ему курсом «Физическая культура» в 1-4 классах, имеющего направленность на освоение начальных основ изучения базовых видов спорта, а, с другой, непосредственно предваряющим закрепление и совершенствование данного предмета в 10-11 классах.

Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции,

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

В 5-8 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа освоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать основные задачи. Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

В подростковом возрасте усиливается значимость формирования знаний в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, формы, передачи которых зависят от содержания занятий, особенностей этапа углубленного разучивания при обучении, условий проведения, включения соревновательной деятельности. Наиболее рационально сообщать сведения в процессе освоения конкретных двигательных действий, развития двигательных способностей, формирования умений самостоятельно тренироваться, соревнований и рекреационных форм деятельности.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания,

особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся,

обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Особенностью данного возраста являются естественные процессы перестройки функций и форм организма, стремление к самоутверждению, самостоятельности мышления, интереса к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям. Поэтому задачи формирования бережного отношения к здоровью, формирования гармоничного и всестороннего физического развития, красоты телосложения и осанки являются обязательными при изучении всех включенных в программу видов двигательной деятельности. Для учеников, обучающихся по образовательной программе коррекционно-развивающей направленности для детей с отклонениями в развитии используется учебная программа по предмету и учебно-методический комплекс массовой общеобразовательной школы.

III. Место учебного предмета «Физическая культура».

Согласно учебному плану МБОУ «Славская СОШ» на предмет «Физическая культура» в 5-8 классах для обучающихся с УО отводится 3 часа в неделю.

Программа предназначена для 5-8 классов, в количестве 102 часа (3 часа в неделю): 5 классы базовая часть -68 часов, ОФП – 34 часа; 6 классы базовая часть -68 часов, ОФП – 34 часа; 7 классы базовая часть- 68 часов, ОФП – 34 часа; 8 классы базовая часть- 68 часов, ОФП- 34 часа.

Данную рабочую программу реализует следующий УМК (включенному в Федеральный перечень) – «Физическая культура, 5-9 класс». Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2014.

Форма получения образования - очная

Режим реализации образовательной программы - полный день

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

IV. Планируемые результаты. 5 класс

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

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

В области познавательной культуры: 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. В области нравственной культуры: 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. В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: 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. В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры: 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 и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: 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.

В области трудовой культуры: 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.

В области эстетической культуры: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, 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; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: 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.

В области физической культуры: 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 освоения физической культуры.

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

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических

упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре.

Обучающийся научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 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.

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; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного

влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Обучающийся научится: использовать занятия физической культурой, спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, и корригирующей направленности, 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;

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 физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Обучающийся научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающийся в 5 классе научится демонстрировать:

Контрольное упражнение	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек.)	5,2	5,5	6,3	5,4	5,7	6,4
Челночный бег 3 x 10 (сек.)	8,5	9,0	9,5	9,0	9,5	10,0
Челночный бег 4 x 9 (сек.)	11,0	11,3	11,6	11,3	11,6	12,0
Прыжок в длину с места (см)	170	160	150	158	147	136
Бег 1000 м, мин., сек.	4.45	5.30	6.15	5.20	6.05	6.50
Наклон туловища вперёд из положения сидя на полу, см	+ 11	+ 7	+ 5	+ 15	+ 10	+ 7
Подтягивание на в/п (мал.) на н/п (дев.)	6	4	1	19	14	4
Подъём туловища за 30 сек.(раз)	22	14	10	19	14	10
Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	80	60	45	95	70	50
Бег 60 м (сек.)	10,3	10,8	11,3	10,8	11,0	12,2
Отжимание (раз)	25	20	10	22	14	6
6 мин. бег (м)	1185	1100	900	1100	1000	700

6класс.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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

могут проявляться в разных областях культуры. **В области познавательной культуры:** 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. **В области нравственной культуры:** 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. **В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. **В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. **В области коммуникативной культуры:** 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. **В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов

спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры: 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 долговую сохранность творческой активности; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: 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.

В области трудовой культуры: 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.

В области эстетической культуры: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, 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; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: 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.

В области физической культуры: 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 освоения физической культуры.

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

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре.

Обучающийся научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,

раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 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.

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; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного

влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Обучающийся научится: использовать занятия физической культурой, спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, и корригирующей направленности, 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;

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 физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Обучающийся научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающийся в 6 классе научится демонстрировать:

Контрольное упражнение	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек.)	4,9	5,4	6,0	5,0	5,4	6,2
Челночный бег 3 x 10 (сек.)	8,3	8,8	9,3	8,8	9,3	10,0
Челночный бег 4 x 9 (сек.)	10,7	11,0	11,3	11,0	11,3	11,8
Прыжок в длину с места (см)	175	165	150	165	155	145
Бег 1000 м, мин., сек.	4.45	5.30	6.15	5.20	6.05	6.50
Наклон туловища вперёд из положения сидя на полу, см	+ 12	+ 8	+ 5	+ 16	+ 12	+ 7
Подтягивание на в/п (мал.) на н/п (дев.)	7	5	2	20	15	4
Подъём туловища за 30 сек. (раз)	23	15	11	20	15	11
Прыжки на скакалке за 1 мин. (раз)	90	70	50	100	90	65
Бег 60 м (сек.)	10,4	10,0	11,4	10,6	11,2	11,8
Отжимание (раз)	28	20	12	18	10	2
6 мин. бег (м)	1350	1200	950	1180	1055	800

7класс.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

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

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

В области познавательной культуры: 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.

В области нравственной культуры: 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.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных

формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: 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. В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры: 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 и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: 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.

В области трудовой культуры: 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. В области эстетической культуры: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, 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; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. В области коммуникативной культуры: 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. В области физической культуры: 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 освоения физической культуры.

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

физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры; В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре.

Обучающийся научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 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.

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; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Обучающийся научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного

здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, и корректирующей направленности, 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;

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 физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающийся в 7 классе научится демонстрировать:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, сек.	5,2	5,6	5,9	5,5	5,9	6,3
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз	-	-	-	19	15	11
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150	180	160	140
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35	35	30	25
6. Челночный бег 4 х 9 м, сек.	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, сек.	9,4	10,0	10,6	9,8	10,4	11,0
2. Бег 300 м, мин, сек.	58,0	1.02	1.08	1.00	1.05	1.10
3. Бег 1000 м, мин, сек.	4.15	4.45	4.55	4.35	4.55	5.25
4. Бег 1500 м, мин, сек.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5. Бег 2000 м	Без учёта времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
7. Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	100	110	100	90
8. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения	Техника					
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 2 приёма	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приёма	Техника					
3. Соединение упражнений на брусьях	Техника					
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через козла в ширину (105 см)	Техника					
6. Опорный прыжок через козла в длину (110 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	95	85	100	70	45
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ПЛАВАНИЕ						
1. Плавание, мин., сек.	50,0	-	-	1.07	-	-
2. Плавание без учёта времени, м	-	25	12	-	25	12

8класс

Личностные результаты освоения предмета физической культуры. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, 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. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры: Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая

культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры: 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. В области нравственной культуры: 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. В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: 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. В области физической

культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, 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 обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры: 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 и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: 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.

В области трудовой культуры: 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. В области эстетической культуры: восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, 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; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: 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. В области физической культуры: 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 освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры; В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их

здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре.

Обучающийся научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; 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.

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; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Обучающийся научится: использовать занятия физической культурой, спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, и корригирующей направленности, 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;

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 физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование.

Обучающийся научится: выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться: выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающийся в 8 классе научится демонстрировать:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, сек.	5,0	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	15	10	6
4. Прыжок в длину с места, см	195	175	155	180	160	145
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	47	42	35	33	27	22
6. Челночный бег 4 x 9 м, сек.	10,2	10,5	10,8	10,6	10,9	11,3
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, сек.	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
2. Бег 300 м, мин, сек.	0,55	0,58	1,02	0,58	1,02	1,10
3. Бег 1000 м, мин, сек.	4.05	4.20	4.45	4.25	4.50	5.15

4. Бег 2000 м, мин, сек.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
5. Бег 3000 м	Без учёта времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	410	370	310	360	310	260
7. Прыжок в высоту с разбега, см	125	120	105	115	105	95
8. Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
БАСКЕТБОЛ						
1. Бросок в кольцо после ведения (из 6 бросков)	3	2	1	2	1	Техн.
2. Штрафной бросок (из 10 бросков) (девочки с 3 метров)	3	2	1	3	2	1
ГИМНАСТИКА						
1. Лазание по канату в 2 приёма	Техника					
2. Лазание по канату в 3 приёма				Техника		
3. Соединение упражнений на брусьях	Техника			Техника		
4. Соединение упражнений на перекладине	Техника					
5. Опорный прыжок через коня с поворотом на 90°				Техника		
6. Опорный прыжок через козла в длину (110 см)	Техника					
7. Прыжки со скакалкой за 1 мин., раз	110	105	100	125	80	50
8. Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника					
ПЛАВАНИЕ						
1. Плавание, мин, сек.	47,0	-	-	1.06	-	-
2. Плавание без учёта времени, м	-	25	12	-	25	12

V.Содержание курса.

5класс

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и

оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкоатлетические упражнения:

Бег – на время, расстояние; кроссовая подготовка – преодоление препятствий, бег по пересеченной местности; метания, прыжки.

Гимнастика :

Строевые упражнения, перекаты, ОРУ и Т.Б. во время занятий гимнастикой.

Спортивные игры: «Волейбол»:

Подводящие упражнения, ОРУ, Т.Б. во время игры волейбол, отработка подачи мяча, защиты, блока, нападения, тактика игры.

Спортивные игры : «Баскетбол» :

Подводящие упражнения, ОРУ, Т.Б. во время игры баскетбол, отработка подачи мяча, защиты, блока, нападения, тактика игры.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации своей скорости. движений.

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

6 класс.

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкоатлетические упражнения:

Бег – на время, расстояние; кроссовая подготовка – преодоление препятствий, бег по пересеченной местности; метания, прыжки.

Гимнастика :

Строевые упражнения, перекаты, ОРУ и Т.Б. во время занятий гимнастикой.

Спортивные игры: «Волейбол»:

Подводящие упражнения, ОРУ, Т.Б. во время игры волейбол, отработка подачи мяча, защиты, блока, нападения, тактика игры.

Спортивные игры : «Баскетбол» :

Подводящие упражнения, ОРУ, Т.Б. во время игры баскетбол, отработка подачи мяча, защиты, блока, нападения, тактика игры.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации своей скорости. движений.

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

7 классе

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

Прыжки с места в глубину.

Спортивные игры: «Баскетбол»:

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры: «Волейбол»

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.,

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

8 класс.

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Стигание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 110-120 см.

Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Спортивные игры: баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры: «волейбол»

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

ГТО. Техника безопасности. Подготовка к сдаче 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.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

ГТО. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений

9 класс.

Основы знаний о физической культуре

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м, 100м.. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение

из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 115-130 см.

Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Спортивные игры баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры «волейбол»

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Учебная игра.

ГТО. Техника безопасности. Подготовка к сдаче 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.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

ГТО. Развитие быстроты, выносливости, силы, координации движений.

**VI. Тематическое планирование
5 класс (102 часа).**

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП».	19+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. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
3	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
4	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
5	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
6	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
7	Входной контроль.	1	
8	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
9	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
10	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.
11	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.
12	Метание. ВПМ «ОФП». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
13	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
14	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы).

			Выполняют метание малого мяча на дальность.
15	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
16		1	Узнают упр. на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
17	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.
18	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.
19	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.
20	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.
21	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.
22	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.
23	Длительный бег. ВПМ «ОФП». Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
24	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.
25	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
26	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
27	ВПМ «ОФП». Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
28	ВПМ «ОФП». Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
29	ВПМ «ОФП». Развитие	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и

	выносливости и силы. Кроссовая подготовка.		выносливости.
30	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
31	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
32	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
33	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
34	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
35	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	<i>Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».</i>	6+ 5	
36	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
37	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
38	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
39	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
40	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
41	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
42	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие гибкости.	1	Узнают технику перекатов, кувырков.

			Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
43	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
44	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
45	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
46	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
	<i>Баскетбол. ВПМ «ОФП».</i>	17 +2	
47	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
48	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
49	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
50	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
51	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
52	Ведение мяча.	2	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры.

			Соблюдают правила безопасности.
53	Ведение мяча.	2	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
54	Ведение мяча.	2	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
55	Ведение мяча	2	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
56	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
57	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
58	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
59	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
60	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
61	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
62	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.
63	Тактика свободного нападения.	1	Узнают технику ведения мяча с

	Позиционное нападение.		сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
64	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.
65	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.
66	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.
67	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	<i>Волейбол. ВПМ «ОФП».</i>	<i>16+4</i>	
68	<i>ВПМ «ОФП».</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.
69	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.
70	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.
71	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.

72	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.
73	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
74	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
75	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
76	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
77	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
78	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
79	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
80	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
81	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
82	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
83	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.
84	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.
85	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.
86	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
87	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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»	9+7	
88	Длительный бег. <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
89	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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
90	Промежуточная аттестация.	1	
91	Спринтерский бег. <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
92	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
93	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
94	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
95	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
96	Метание. <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
97	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие	1	Узнают технику метания малого мяча.

	скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.		Выполняют метание малого мяча на дальность.
98	Прыжки. <i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места.
99	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
100	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
101	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
102	Повторение пройденного. Игра.	1	
	Итого:	102	

бкласс (102 часа).

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП».	19+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. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
3	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
4	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
5	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
6	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
7	Входной контроль.	1	
8	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
9	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.

10	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
11	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие быстроты, выносливости и координации. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств. Демонстрируют эстафетный бег.
12	Метание. <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
13	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
14	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
15	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
16	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие силы и быстроты. Метание.	1	Узнают упр. на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
17	Прыжки. <i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
18	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.
19	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.
20	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.
21	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
22	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
23	Длительный бег. <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
24	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие силовой	1	Узнают технику бега на длинные дистанции.

	выносливости. Гладкий бег.		Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
25	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
26	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
27	<i>ВПМ «ОФП».</i> Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
28	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
29	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
30	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
31	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
32	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
33	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
34	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
35	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	<i>Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».</i>	6+ 5	
36	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
37	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
38	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на

			сохранение правильной осанки.
39	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
40	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
41	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
42	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие гибкости.	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
43	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
44	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
45	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
46	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
	<i>Баскетбол. ВПМ «ОФП».</i>	<i>17 +2</i>	
47	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
48	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
49	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки

			прыжком, веденія мяча, перадачы і ловлі мяча. Выполняюць і ўзнаюць правіла ігры. Соблюдаюць правіла безапаснасці.
50	Ловля і перадача мяча.	1	Узнаюць тэхніку перадвижений, астановкі прыжком, веденія мяча, перадачы і ловлі мяча. Выполняюць і ўзнаюць правіла ігры. Соблюдаюць правіла безапаснасці.
51	Ловля і перадача мяча.	1	Узнаюць тэхніку перадвижений, астановкі прыжком, веденія мяча, перадачы і ловлі мяча. Выполняюць і ўзнаюць правіла ігры. Соблюдаюць правіла безапаснасці.
52	Веденіе мяча.	2	Узнаюць тэхніку перадвижений, астановкі прыжком, веденія мяча, перадачы і ловлі мяча. Выполняюць і знаць правіла ігры. Соблюдаюць правіла безапаснасці.
53	Веденіе мяча.	2	Узнаюць тэхніку перадвижений, астановкі прыжком, веденія мяча, перадачы і ловлі мяча. Выполняюць і знаць правіла ігры. Соблюдаюць правіла безапаснасці.
54	Веденіе мяча.	2	Узнаюць тэхніку перадвижений, астановкі прыжком, веденія мяча, перадачы і ловлі мяча. Выполняюць і знаць правіла ігры. Соблюдаюць правіла безапаснасці.
55	Веденіе мяча	2	Узнаюць тэхніку перадвижений, астановкі прыжком, веденія мяча, перадачы і ловлі мяча. Выполняюць і знаць правіла ігры. Соблюдаюць правіла безапаснасці.
56	Бросок мяча.	1	Узнаюць тэхніку веденія мяча с супраціўленнем, броска мяча двума рукамі ад грудзі. Дэманструюць тэхніку веденія і броска мяча.
57	Бросок мяча.	1	Узнаюць тэхніку веденія мяча с супраціўленнем, броска мяча двума рукамі ад грудзі. Дэманструюць тэхніку веденія і броска мяча.
58	Бросок мяча.	1	Узнаюць тэхніку веденія мяча с супраціўленнем, броска мяча двума рукамі ад грудзі. Дэманструюць тэхніку веденія і броска мяча.
59	Бросок мяча.	1	Узнаюць тэхніку веденія мяча с супраціўленнем, броска мяча двума рукамі ад грудзі. Дэманструюць тэхніку веденія і броска мяча.
60	Бросок мяча.	1	Узнаюць тэхніку веденія мяча с супраціўленнем, броска мяча двума рукамі ад

			грудь. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
61	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
62	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.
63	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.
64	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.
65	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.
66	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.
67	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	<i>Волейбол. ВПМ «ОФП».</i>	<i>16+4</i>	
68	<i>ВПМ «ОФП».</i> Стойки и	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока.

	передвижения, повороты, остановки.		Соблюдают правила безопасности.
69	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.
70	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.
71	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.
72	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.
73	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
74	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
75	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
76	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
77	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
78	Нападающий удар (н/у).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.

79	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
80	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
81	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
82	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
83	<i>ВПМ «ОФП».</i> 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.
84	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.
85	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.
86	<i>ВПМ «ОФП».</i> 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.
87	<i>ВПМ «ОФП».</i> 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.
	<i>Лёгкая атлетика.</i> <i>ВПМ «ОФП»</i>	9+7	
88	Длительный бег. <i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
89	<i>ВПМ «ОФП».</i> 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
90	Промежуточная аттестация.	1	
91	Спринтерский бег. <i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
92	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику

			высокого старта. Бег 30м.
93	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
94	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
95	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
96	Метание. <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
97	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
98	Прыжки. <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места.
99	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
100	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
101	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
102	Повторение пройденного. Игра.	1	
	Итого:	102	

7класс (102 часа).

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП».	19+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. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
3	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику

			высокого старта.
4	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
5	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
6	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
7	Входной контроль.	1	
8	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
9	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
10	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.
11	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.
12	Метание. ВПМ «ОФП». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
13	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
14	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
15	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
16	ВПМ «ОФП». Развитие силы и быстроты. Метание.	1	Узнают упр. на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
17	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.
18	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.
19	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.
20	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.
21	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.
22	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.
23	Длительный бег. ВПМ «ОФП». Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
24	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.
25	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
26	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
27	ВПМ «ОФП». Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
28	ВПМ «ОФП». Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
29	ВПМ «ОФП». Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
30	ВПМ «ОФП». Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
31	ВПМ «ОФП». Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
32	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
33	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
34	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
35	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту

			с разбега на результат.
	<i>Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».</i>	6+ 5	
36	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
37	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
38	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
39	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
40	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
41	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
42	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие гибкости.	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
43	<i>ВПМ «ОФП».</i> 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.
44	<i>ВПМ «ОФП».</i> 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.
45	<i>ВПМ «ОФП».</i> 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.
46	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие	1	Узнают упр. на развитие гибкости и силы.

	гибкости, силы, выносливости. Круговая тренировка.		Демонстрируют комбинацию из акробатических упр. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
	Баскетбол. ВПМ «ОФП».	17 +2	
47	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.
48	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
49	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
50	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
51	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
52	Ведение мяча.	2	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
53	Ведение мяча.	2	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
54	Ведение мяча.	2	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
55	Ведение мяча	2	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
56	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
57	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с

			сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
58	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
59	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
60	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
61	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
62	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.
63	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.
64	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.
65	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.
66	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.
67	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	<i>Волейбол. ВПМ «ОФП».</i>	<i>16+4</i>	
68	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.
69	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.
70	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.
71	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.
72	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.
73	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
74	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
75	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через

			сетку.
76	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
77	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
78	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
79	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
80	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
81	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
82	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
83	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
84	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.
85	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.
86	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
87	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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.
	<i>Лёгкая атлетика.</i> <i>ВПМ «ОФП»</i>	9+7	
88	Длительный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях

	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие выносливости. Переменный бег.		легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
89	<i>ВПМ «ОФП»</i> . 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
90	Промежуточная аттестация.	1	
91	Спринтерский бег. <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
92	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
93	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
94	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
95	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
96	Метание. <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
97	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
98	Прыжки. <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места.
99	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
100	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
101	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
102	Повторение пройденного. Игра.	1	
	Итого:	102	

8класс (102часа).

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
---	------	--------------	--

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

16	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие силы и быстроты. Метание.	1	Узнают упр. на развитие силы и быстроты. Выполняют метание малого мяча на дальность на результат.
17	Прыжки. <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> 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.
18	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> 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.
19	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
20	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы, быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
21	Длительный бег. <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
22	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
23	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
24	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
25	<i>ВПМ «ОФП».</i> Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
26	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
27	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
28	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
29	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
30	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в

			высоту с разбега на результат.
31	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
32	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
33	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».	6+ 3+2	
34	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
35	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
36	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
37	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
38	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
39	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
40	ВПМ «ОФП». Развитие гибкости	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
41	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.

42	<i>ВПМ «ОФП».</i> 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.
43	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> 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.
44	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> 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».	20+1+1	
45	<i>ВПМ «ОФП».</i> 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.
46	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
47	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
48	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
49	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
50	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
51	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры.

			Соблюдают правила безопасности.
52	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
53	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
54	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
55	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
56	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
57	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
58	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
59	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
60	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 2x2, 3x3). Осуществляют судейство игры.
61	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.
62	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.
63	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.
64	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.
65	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.
66	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	Волейбол. ВПМ «ОФП», «ГТО».	18+2+2	
67	<i>ВПМ «ОФП».</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.
68	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.
69	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.
70	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.
71	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.
72	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
73	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
74	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
75	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
76	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
77	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
78	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы).

			Демонстрируют технику н/удара.
79	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
80	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
81	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
82	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
83	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
84	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> 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.
85	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.
86	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.
87	<i>ВПМ «ОФП».</i> 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.
88	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> 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»	7+7	
89	Длительный бег. <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
90	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> 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
91	Промежуточная аттестация.	1	
92	Спринтерский бег. <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие скоростных способностей. Стартовый	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.

	разгон.		
93	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
94	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
95	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
96	Метание. <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
97	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
98	Метание мяча на дальность	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
99	Прыжки. <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места.
100	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
101	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
102	Повторение пройденного. Игра.	1	
	Итого:	102	

VII. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб. Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

- Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевич /Учитель, 2010 г/;

-Рабочие программы –В.А.Ляха Физическая культура 5-9 класс/ Просвещение 2012г/;

-Физкультура 5-9класс «Поурочные планы» Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, Волгоград, 2005 г.

-Физкультура «Безопасность уроков, соревнований и походов»
В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий/Издательство НЦ ЭНАС, Москва, 2003г/
Справочник учителя физкультуры – П.А.Киселев, С.Б.Киселева/
Волгоград,2013/.

- Физическое воспитание в школе - / Е.Л.Гордияш, И.В.Жигульская и др./,2008.

- Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития / Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.

Спортивный инвентарь

Наименование	Количество
Шведские стенки	9
Стенка-тренажер	1
Скамейки	9
Бревно гимнастическое	1
Столы теннисные	3
Стойки волейбольные	2
Сетка волейбольная с антеннами	1
Щиты баскетбольные	8
Сетка для баскетбольных колец	6
Маты гимнастические	10
Обручи	10
Скакалки	10
Набивные мячи	6
Гантели 2,3кг.	2комп.
Гантели 10кг.	1
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Форма баскетбольная	1 комп. (6шт.)
Форма волейбольная	1 комп. (6шт.)

