

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Большемаресьевская средняя школа

Извлечение из АООП ОВЗ ООО  
(вариант 7)  
утвержденной приказом  
от 30.08.2024. № 119

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**  
для обучающихся 5-9 классов

## **I. Пояснительная записка.**

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

**Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» является:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и 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».**

Данная программа по физической культуре изучает двигательную деятельность, которая непосредственно связана с физическим совершенствованием человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной деятельности», «Физическое совершенствование».

У детей с ЗПР наблюдается некоторое недоразвитие сложных форм поведения, чаще всего при наличии признаков незрелости эмоциональноличностных компонентов: повышена утомляемость и быстрая истощаемость, несформированность целенаправленной деятельности, а также интеллектуальных операций, основных определений и понятий.

Несмотря на отличия учащихся средних классов с ЗПР по возрасту, физическому развитию, по характеру и уровню

интеллектуальной деятельности, по личностным проявлениям, привычкам и склонностям, у них можно выделить некоторые типичные особенности. Обучающиеся с ЗПР характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы. Отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, бедность словарного запаса, трудности произвольной саморегуляции.

Обучающиеся с задержкой психического развития – это преимущественно дети с нормальным интеллектом, у которых отсутствует мотивация к учебе, либо имеется отставание в овладении школьными навыками.

Для обучающихся с задержкой психического развития важно обучение без принуждения, основанное на интересе, успехе, доверии, рефлексии изученного. Важно, чтобы школьники через выполнение доступных по темпу и характеру, личностно - ориентированных заданий поверили в свои возможности, испытали чувство успеха, которое должно стать сильнейшим мотивом, вызывающим желание учиться.

Коррекционно-развивающее обучение осуществляется на всех уроках и обеспечивает усвоение учебного материала в соответствии с государственным образовательным стандартом. Основными задачами коррекционно-развивающего обучения является: активизация познавательной деятельности учащихся; повышение уровня их умственного развития; нормализация учебной деятельности; коррекция недостатков эмоционально – личностного развития; социально – трудовая адаптация. В целях коррекции отклонений в развитии, ликвидации пробелов в знаниях проводятся индивидуальные и групповые (не более 3-х) коррекционные занятия. Для их проведения используются часы школьного компонента базисного учебного плана и консультативные часы группы продленного дня.

Учтены информационный и управленческий компоненты КРО. Основные характеристики информационного компонента технологии коррекционноразвивающего обучения: определение объёма и состава информации;- отбор и компоновка информации; выделение основных информационных единиц и введение их в учебный процесс; установление зависимости между основным понятием, которое должно быть усвоено, и вспомогательными знаниями (научными фактами, экспериментальными

данными, практическими сведениями и т.д.); адаптация учебного содержания к возрасту и возможностями детей, а также к целям.

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

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

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

### **III. Место учебного предмета физическая культура.**

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

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

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.

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

Режим реализации образовательной программы - полный день

Специальные учебники - не нужны

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. Ценностные ориентиры учебного предмета «Физическая культура».**

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

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка; осознание постулатов нравственной жизни; формирование доброжелательности, уважения и толерантности к другим странам и народам. Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры. Осознание языка, в том числе иностранного, как основного средства общения между людьми. Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу, чувство гордости за свою страну, умение достойно представлять её на международном уровне, формирование

гражданской идентичности личности, преимущественно в ее общекультурном компоненте.

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

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

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

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

В учебном процессе школьникам представлены ситуации, которые позволяют на доступном уровне обсуждать такие вопросы, как любовь к своей семье, дружба, здоровый образ жизни, трудолюбие, почитание родителей, забота о старших и младших, отношение к учебе, интерес к творчеству в разных его проявлениях.

В качестве объектов ценностей труда и быта выступают творческая созидательная деятельность, здоровый образ жизни, а ценностные ориентации содержания курса могут рассматриваться как формирование: - уважительного отношения к созидательной, творческой деятельности; - понимания необходимости здорового образа жизни.

## **V. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

### **Личностные результаты.**

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

#### **5-6 классы:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
  - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;



владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### **7-9 классы:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурнооздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- 
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

## **Метапредметные результаты.**

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

### **5-6 классы: Познавательные УУД:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами;
- постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

### **Коммуникативные УУД:**

- бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограничения и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности; владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и

•

открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;

- владение умением логически грамотно излагать. Регулятивные УУД:
- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **7-9 классы:**

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой

активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; Коммуникативные УУД:
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; • уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и

уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

#### Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления; • восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Предметные результаты.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета

«Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культуры.

### **5класс**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);  
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- 

## **6класс**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

## **7класс**

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;



- 
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической

подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Обучающийся получит возможность научиться:

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

## **8класс**

Обучающийся научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- 
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); • уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно.

## **9класс**

Обучающийся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- 
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

### **Виды деятельности учащихся**

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

участие в совместных проектах, выступление с сообщением, докладом с последующими ответами на вопросы, презентация проекта, включение в диалог, участие в коммуникативных тренингах (упражнениях).

### **Виды оценивания учебной деятельности**

Оценочная деятельность, осуществляется в соответствии с Положением о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Славская СОШ». Входной контроль в начале учебного года определяет уровень знаний. Контрольная работа в форме теста. С помощью промежуточного контроля возможно диагностирование дидактического процесса, выявление его динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

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

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

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

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей. Изучение предмета способствует

духовно-нравственному развитию учащихся, как на уроках, так и во внеурочной деятельности. Каждое из направлений духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся основано на определённой системе базовых национальных ценностей и должно обеспечивать усвоение обучающимися, как на уроках физической культуры, так и во внеурочной деятельности.

## **VI. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

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

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

### **5 класс.**

Знания о физической культуре.

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика.

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

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

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

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

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

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

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

Акробатические упражнения: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев. Висы и упоры: мальчики: подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. девочки: подтягивание из вися лежа. Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Опорные прыжки: вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину,

высота 80-100 см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500м.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Изучение правил игр «Перестрелка», «Мяч капитану», «Воробьи и вороны», «Выбивало» и др.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стойки. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника (максимальное расстояние до корзины 3,6 м). Вырывание и выбивание мяча.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным правилам минибаскетбола. Игры и игровые задания.

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



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

## **6 класс**

Знания о физической культуре.

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

Способы физкультурной деятельности.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.

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

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления

защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по правилам минибаскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

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

Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

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

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

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

Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

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

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

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

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

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

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

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.

Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500м.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

## **7 класс**

Знания о физической культуре.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Самомассаж. Правила и дозировка. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Способы физкультурной деятельности.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры.

Баскетбол. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке. Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через

«заслон». Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Полоборота налево!»,

«Полшага!», «Полный шаг!». Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами. кувырок назад в полушпагат.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110см). Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика.

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

Техника длительного бега: бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег на 1500 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 10-12 м. Метание мяча

весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

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

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

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность. Упражнения общей физической подготовки. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500м.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

## **8 класс**

Знания о физической культуре.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Водные процедуры. Правила и дозировка. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.

Способы физкультурной деятельности.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Высокий старт. Низкий старт. Бег с ускорением. Спринтерский бег (30 м, 60 м). Эстафетный бег. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Прыжки: в длину с разбега способом “согнув ноги”. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель(1x1) с 5–6 м. и на дальность с разбега. Упражнения общей физической подготовки. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью. Бег с преодолением препятствий. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Бег по пересеченной местности, кросс 300,500,1000,1500, 2000м.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты на месте; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением; передвижения строевым шагом одной и двумя колоннами с изменением длины шага. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастическом бревне. Передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами; повороты стоя на месте; наклоны вперед и назад в основной стойке; повороты прыжком; равновесие на правой (левой); танцевальные шаги; комбинация на гимнастическом бревне. Опорные прыжки. Прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота- 115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Прикладно-ориентированные упражнения. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площади; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком боком с опорой на левую (правую) руку; расхождение вдвоем на узкой опоре (гимнастическом бревне); приземление на точность и сохранения равновесия; преодоление полос препятствий. Лазание. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижения в вися на руках с махом ног (м). Лазание по канату в два, три приема. Акробатические упражнения. Перекаты; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок вперед в группировке; из упора присев лежа толчком двумя в упор присев; кувырок назад в упор присев, мост из положения лежа. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением. Комбинация по акробатике. Спортивные игры. Баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте и в движении в парах, тройках.

Бросок двумя руками от головы после ловли на месте; одной рукой от плеча на месте; двумя руками снизу в движении; одной рукой от плеча и двумя от головы после остановки; штрафной бросок. Ведение мяча на месте; с изменением скорости и высоты отскока. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра 2:2, 3:3. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. Упражнения общей физической подготовки Волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте; после передачи вперед в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой, на сетку. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Тактические действия в нападении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Игра в мини-волейбол. Терминология волейбола. Легкая атлетика. Развитие выносливости: кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

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

ГТО. Техника безопасности. Подготовка к 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.

## **9 класс**

Знания о физической культуре.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие



представления об оздоровительных системах физического воспитания. Водные процедуры. Правила и дозировка. Релаксация (общие представления). Способы физкультурной деятельности.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Спортивные игры

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

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

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

с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Гимнастика с элементами акробатики.

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

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

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

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Упражнения в висах и упорах, набивными мячами.

Лазанье: лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки.

Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика

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

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

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

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

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

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

ГТО. Техника безопасности. Подготовка к 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.

Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности: Формы урока: урок ознакомления с новым материалом; урок закрепления, изученного; урок применения знаний и умений; урок обобщения и систематизации знаний; урок проверки и коррекции знаний и умений; комбинированный урок; видео-урок; урок-игра; урок-соревнование; урокзачет; самостоятельная и практическая работа учащихся. Дистанционные технологии и электронные средства обучения.

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

**VII. Тематическое планирование  
5класс (68 час.)**

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<b><i>Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП».</i></b>	<b><i>10+16</i></b>	
1	<b>Спринтерский бег.</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
4	<b>Входной контроль.</b>	1	
5	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
6	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.

7	<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.
8	<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.
9	<b>Метание.</b> <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие скоростно-силовых	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель

	способностей.		
10	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
11	<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.
12	<b>Прыжки.</b> <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.
13	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.

14	<i>ВПП «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.
15	<i>ВПП «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.
16	<b>Длительный бег.</b> <i>ВПП «ОФП».</i> Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
17	<i>ВПП «ОФП».</i> Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
18	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
19	<i>ВПП «ОФП».</i> Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
20	<i>ВПП «ОФП».</i> Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
21	<i>ВПП «ОФП».</i> Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
22	<i>ВПП «ОФП».</i> Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.

23	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
24	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
25	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».</i></b>	<b>2 + 5</b>	
26	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
27	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
28	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие гибкости.	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
29	<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.
30	<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.
31	<i>ВПП «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.
32	<i>ВПП «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.
	<b><i>Баскетбол. ВПП «ОФП».</i></b>	<b><i>11 +2</i></b>	
33	<i>ВПП «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.
34	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.



35	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
36	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
37	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
38	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
39	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
40	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.

			Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
41	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
42	Нападение быстрым прорывом.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
43	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
44	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.

45	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	<b><i>Волейбол. ВПМ «ОФП».</i></b>	<b>8 +4</b>	
46	<i>ВПМ «ОФП».</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.
47	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
48	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах.

			Соблюдают правила безопасности.
49	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
50	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
51	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.

52	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
53	<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.
54	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
55	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
56	<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.
57	<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.
	<b><i>Лёгкая атлетика.</i></b> <b><i>ВПМ «ОФП»</i></b>	<b>4+7</b>	
58	Длительный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.

	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие выносливости. Переменный бег.		Демонстрируют технику высокого старта.
59	<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
60	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	
61	<b>Спринтерский бег.</b> <i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
63	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
64	<b>Метание.</b> <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
65	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	<b>Прыжки.</b> <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.

67	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
68	Повторение пройденного. Игра.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

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

		во	
--	--	----	--

**бкласс (68час).**

		часов	
	<i>Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП».</i>	<i>10+16</i>	
1	<b>Спринтерский бег.</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
4	<b>Входной контроль.</b>	1	
5	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
6	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.



7	<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.
8	<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.
9	<b>Метание.</b> <i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
10	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
11	<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.
12	<b>Прыжки.</b> <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.
13	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.
14	<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.

15	ВПМ «ОФП». Развитие быстроты, силы и координации. Прыжки в длину.	1	Узнают упр. на развитие силы , быстроты. Выполняют прыжок в длину с разбега на результат.
16	<b>Длительный бег.</b> ВПМ «ОФП». Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
17	ВПМ «ОФП». Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
18	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
19	ВПМ «ОФП». Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции, и технику преодоления препятствий. Распределять свои силы по дистанции. Демонстрируют 10мин. Бег.
20	ВПМ «ОФП». Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
21	ВПМ «ОФП». Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
22	ВПМ «ОФП». Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
23	ВПМ «ОФП». Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.

24	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
25	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».</i></b>	<b>2 + 5</b>	
26	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
27	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
28	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие гибкости.	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
29	<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.
30	<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.

31	<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.
32	<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.
	<b><i>Баскетбол. ВПМ «ОФП».</i></b>	<b><i>11 +2</i></b>	
33	<i>ВПМ «ОФП».</i> Стойки и передвижения,	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча,

	повороты, остановки.		передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
34	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
35	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
36	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.

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

42	Нападение быстрым прорывом.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
43	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
44	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
45	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	<b><i>Волейбол. ВПМ «ОФП».</i></b>	<b>8 +4</b>	
46	<i>ВПМ «ОФП».</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.

47	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
48	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
49	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
50	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
51	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
52	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
53	<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.
54	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
55	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
56	<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.
57	<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.
	<b><i>Лёгкая атлетика.</i></b> <b><i>ВПМ «ОФП»</i></b>	<b><i>4+7</i></b>	
58	<b>Длительный бег.</b> <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
59	<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
60	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	
61	<b>Спринтерский бег.</b> <i>ВПП «ОФП».</i> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
63	<i>ВПП «ОФП».</i> Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
64	<b>Метание.</b> <i>ВПП «ОФП».</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
65	<i>ВПП «ОФП».</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	<b>Прыжки.</b> <i>ВПП «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.
67	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
68	Повторение пройденного. Игра.	1	

	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	
--	---------------	-----------	--

**7класс (68час).**

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

1	<b>Спринтерский бег.</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
4	<b>Входной контроль.</b>	1	
5	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
6	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.

7	<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.
8	<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.
9	<b>Метание.</b> <i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
10	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
11	<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.
12	<b>Прыжки.</b> <i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие силовых	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.

	способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
13	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега. Демонстрируют правильный подбор разбега.
14	<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.

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

25	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».</i></b>	<b>2 + 5</b>	
26	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
27	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
28	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие гибкости.	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
29	<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.
30	<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.
31	<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.

32	<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.
	<b><i>Баскетбол. ВПМ «ОФП».</i></b>	<b><i>11 +2</i></b>	
33	<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.
34	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
35	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
36	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.

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

42	Нападение быстрым прорывом.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
43	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
44	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
45	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	Узнают упр. на развитие координационных способностей. Выполняют тестирование техники штрафного броска.
	<b><i>Волейбол. ВПМ «ОФП».</i></b>	<b>8 +4</b>	
46	<i>ВПМ «ОФП».</i> Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока. Соблюдают правила безопасности.



47	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
48	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
49	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
50	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней

			подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
51	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
52	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
53	<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.
54	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
55	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
56	<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.
57	<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.
	<b><i>Лёгкая атлетика.</i></b> <b><i>ВПМ «ОФП»</i></b>	<b>4+7</b>	
58	<b>Длительный бег.</b> <i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.

59	<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
60	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	
61	<b>Спринтерский бег.</b> <i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
63	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
64	<b>Метание.</b> <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
65	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча. Выполняют метание малого мяча на дальность.
66	<b>Прыжки.</b> <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.
67	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.

68	Повторение пройденного. Игра.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

**8класс (68час).**

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<i>Лёгкая атлетика. ВПМ «ОФП», «ГТО».</i>	<b>9+11+5</b>	
1	<b>Спринтерский бег.</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
4	<b>Входной контроль.</b>	1	
5	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.

6	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
7	<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.
8	<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.
9	<b>Метание.</b> <i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
10	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
11	<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.
12	<b>Прыжки.</b> <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.
13	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	Демонстрируют и исправляют типичные ошибки при выполнении техники прыжка в длину с разбега.

	Прыжки в длину с разбега		Демонстрируют правильный подбор разбега.
14	<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.
15	<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.
16	<b>Длительный бег.</b> <i>ВПМ «Подготовка к ГТО»</i> . Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
17	<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.
18	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.
19	<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.
20	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
21	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.

22	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
23	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
24	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
25	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики.</i></b>	<b>2 + 3+2</b>	

	<b><i>ВПМ «ОФП».»ГТО».</i></b>		
26	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
27	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
28	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие гибкости	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
29	<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.
30	<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.
31	<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.
32	<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.
	<b><i>Баскетбол. ВПМ «ОФП»,»ГТО».</i></b>	<b><i>II +I+I</i></b>	
33	<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.
34	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча,



			передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
35	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
36	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
37	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
38	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
39	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.

40	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
41	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
42	Нападение быстрым прорывом.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
			Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
43	Взаимодействие двух игроков.	1	Узнают технику передачи мяча, ведения мяча, бросков мяча с сопротивлением, выявлять и устранять типичные ошибки. Демонстрируют технику игровых действий и приемов в защите и нападении. Выполняют тестирование техники штрафного броска.

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

50	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку.
			Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
51	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
52	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
53	<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.
54	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
55	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
56	<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.

57	<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.
	<b>Лёгкая атлетика. ВПМ «ГТО»</b>	<b>4+7</b>	
58	<b>Длительный бег.</b> <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
59	<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
60	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	
61	<b>Спринтерский бег.</b> <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
63	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
64	<b>Метание.</b> <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

65	<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.
66	<b>Прыжки.</b> <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.
67	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
68	Повторение пройденного. Игра.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	

### 9класс ( 68час.)

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

1	<b>Спринтерский бег.</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.

3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафеты.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 30 м на результат.
4	<b>Входной контроль.</b>	1	
5	<i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
6	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие быстроты и координации. Бег на короткие дистанции.	1	Узнают упр. на развитие быстроты. Демонстрируют бег 60 м на результат.
7	<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.
8	<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.
9	<b>Метание.</b> <i>ВПМ «ОФП».</i> Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча в вертикальную цель
10	Метание мяча на дальность.	1	Узнают технику метания малого мяча (фазы). Выполняют метание малого мяча на дальность.
11	<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.

12	<b>Прыжки.</b> <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие	1	Узнают технику безопасности прыжка в длину с места и с разбега. Выполняют прыжки в длину с места на результат.
	силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с разбега		
13	<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.
14	<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.
15	<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.
16	<b>Длительный бег.</b> <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие выносливости.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции.
17	<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.
18	Кроссовая подготовка.	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5мин. Бег.



19	<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.
20	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
21	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие выносливости и силы. Кроссовая подготовка.	1	Узнают и выполняют упр. на развитие силы и выносливости.
22	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
23	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие силовых способностей, прыгучести.	1	Узнают упр. на развитие прыгучести и силы. Прыжок в высоту с разбега.
24	Прыжки в высоту способом	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют

	«перешагивание»		прыжок в высоту с разбега на результат.
25	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1	Узнают технику прыжка в высоту с разбега(фазы). Демонстрируют прыжок в высоту с разбега на результат.
	<i>Гимнастика с элементами акробатики. ВПМ «ОФП».»ГТО».</i>	2 + 3+2	

26	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
27	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
28	<i>ВПМ «ОФП»</i> . Развитие гибкости	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
29	<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.
30	<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.
31	<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.
32	<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.

	<b>Баскетбол. ВПМ «ОФП»,»ГТО».</b>	<b>11 +1+1</b>	
33	ВПМ «ОФП». Стойки и передвижения,	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча,

	повороты, остановки.		передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
34	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
35	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
36	Ведение мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры. Соблюдают правила безопасности.
37	Ведение мяча	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и знать правила игры.

			Соблюдают правила безопасности.
38	Бросок мяча.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
39	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
40	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
41	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение.		Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча. Осваивают тактику игры (игровые задания 2х2, 3х3). Осуществляют судейство игры.
42	Нападение быстрым прорывом.	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя

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

			Соблюдают правила безопасности.
48	Приём и передача мяча.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах. Демонстрируют прием и передачу мяча в парах. Соблюдают правила безопасности.
49	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку. Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
50	Нижняя подача мяча.	1	Узнают технику приема и передачи мяча во встречных колоннах, нижней подачи мяча через сетку.

			Демонстрируют нижнюю подачу мяча через сетку.
51	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
52	Нападающий удар (н/у.).	1	Узнают технику нападающего удара (фазы). Демонстрируют технику н/удара.
53	<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.

54	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
55	Тактика игры.	1	Узнают технику стойки и перемещений игрока, приема и передачи мяча над собой и в парах, нижнюю подачу и н/удар. Узнают правила игры в волейбол. Демонстрируют комбинацию из освоенных упр.
56	<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.
57	<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.
	<b><i>Лёгкая атлетика. ВПМ «ГТО»</i></b>	<b><i>4+7</i></b>	
58	<b>Длительный бег.</b> <i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие выносливости. Переменный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта.
59	<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
60	<b>Промежуточная аттестация.</b>	1	

61	<b>Спринтерский бег.</b>	1	Узнают технику стартового разгона.
	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		Демонстрируют бег с максимальной скоростью.
62	Высокий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1	Узнают технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Демонстрируют технику высокого старта. Бег 30м.
63	<i>ВПМ «Подготовка к ГТО».</i> Развитие скоростных способностей.	1	Узнают технику эстафетного бега. Демонстрируют бег 60 м на результат.
64	<b>Метание.</b> <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
65	<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.
66	<b>Прыжки.</b> <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.
67	Прыжки в длину с разбега.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега . Выполняют прыжок в длину с разбега.
68	Повторение пройденного. Игра.	1	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	



