

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 29 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области

РАССМОТРЕНА

на заседании методического
объединения учителей
физической культуры и ОБЖ,
изобразительного искусства,
музыки и технологии.
Протокол №1
от «26» августа 2020г

ПРОВЕРЕНА

Заместитель
директора по УВР
_____ А.В. Капустина
« 27 » августа 2020г.

Утверждена

Директор
ГБОУ СОШ № 29 г. Сызрани
_____ Шапошникова М.А. от
31.08.2020 г. пр. № 21

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

5-9 класс

Год разработки - 2016

Год корректировки программы (в части изменения структуры программы) - 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 5-9 класс составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями, внесенными приказом от 31.12.15 г.№ 1577), программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. / В. И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020 г. Является частью основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №29 г. Сызрани.

Учебник: Физическая культура. 5-9 классы. Авторы: Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского В.Я. Издательство «Просвещение», 2016 год.

Указанный учебник входит в Федеральный перечень учебников, рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, соответствует ФГОС основного общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

В 5-9 классах обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с нарушением психофизического развития, нуждающиеся в специальном (коррекционном) обучении и воспитании. Физическая культура(адаптированная) способствует улучшению здоровья и физического развития учащихся, направлена на достижение максимального эффекта в реализации имеющихся у ребёнка возможностей в соответствии с психофизиологическими особенностями возраста и с учётом индивидуального развития ребёнка.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

5 класс

Личностные

Обучающиеся научиться:

- формирование знаний истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; правил поведения;

Метапредметные

Обучающиеся научиться:

сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- овладение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные

Обучающиеся научиться:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- сформированность умения выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- овладеть системой знаний о истории возникновения и формирования физической культуры, Олимпийских игр древности, их содержание и правила соревнований;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

6 класс

Личностные

- Обучающиеся научиться:** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к

истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные

Обучающиеся научатся: сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями.

Предметные

Обучающиеся научатся: понимание роли и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх, понимание роли физической культуры в формировании личностных качеств;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение системой знаний о истории зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- сформированность умений выполнять комплексы оздоровительных упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

7 класс

Личностные

- Обучающиеся научатся:** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные

Обучающиеся научиться: сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

Предметные

Обучающиеся научиться: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

8 класс

Личностные

Обучающиеся научиться:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;

- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

Метапредметные

Обучающиеся научатся: сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные

Обучающиеся научиться: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

9 класс

Личностные

- Обучающиеся научатся:** воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

Метапредметные

Обучающиеся научатся: сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные

Обучающиеся научатся: понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Уровень развития двигательных качеств

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

– оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;

– оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;

– оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний

(тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19). -оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполн

Содержание учебного предмета 5 класс

№	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).	В процессе урока
2	Спортивные игры (баскетбол)	Баскетбол. Игра по правилам.	12ч.
	Волейбол	Волейбол. Игра по правилам.	24 ч.
3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях : упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	18ч.
4	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	9ч.

5	Лёгкая атлетика	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	21ч.
6	Кроссовая подготовка	Равномерный бег с ходьбой	18 ч.
Итого			102 ч.

**Содержание учебного предмета
6 класс**

№	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры основные факторы, влияющие на форму осанки Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	В процессе урока
2	Спортивные игры (баскетбол) Волейбол	Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки. Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.	12ч. 24 ч.
3	Гимнастика с основами(элементами)	Организующие команды и приемы: Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; Девочки ; смешанные висы; подтягивание в	18ч.

	акробатики	висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком)	
4	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км	9ч.
5	Лёгкая атлетика	Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.	21ч.
6	Кроссовая подготовка	Равномерный бег с ходьбой	18 ч.
Итого			102 ч.

**Содержание учебного предмета
7 класс**

№	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	В процессе урока
2	Спортивные игры (баскетбол)	Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком,	12ч.

	Волейбол	<p>повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p>	24 ч.
3	Гимнастика с основами(элементами) акробатики	<p>Организующие команды и приемы</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.</p> <p>Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (<i>мальчики</i>); упражнения на разновысоких брусьях (<i>девочки</i>). Упражнения общей физической подготовки.</p>	18ч.
4	Лыжная подготовка	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км</p>	9ч.
5	Лёгкая атлетика	<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега, бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.</p>	21ч.

6	Кроссовая подготовка	Равномерный бег с ходьбой	18 ч.
		Итого	102 ч.

**Содержание учебного предмета
8 класс**

№	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	В процессе урока
2	Спортивные игры (баскетбол) Волейбол	Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.	12ч. 24 ч.
3	Гимнастика с	Организующие команды и приемы:	18ч.

	основами(элементами) акробатики	Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (<i>мальчики</i>); упражнения на разновысоких брусьях (<i>девочки</i>). Упражнения общей физической подготовки.	
4	Лыжная подготовка	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.	9ч.
5	Лёгкая атлетика	Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).	21ч.
6	Кроссовая подготовка	Равномерный бег с ходьбой	18 ч.
Итого			102 ч.

Содержание учебного предмета 9 класс

№	Название раздела	Краткая характеристика содержания раздела	Количество часов, отводимых на освоение раздела
1	Основы знаний о физической культуре	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	В процессе урока
2	Спортивные	Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка,	12ч.

	<p>игры (баскетбол)</p> <p>Волейбол</p>	<p>передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.</p> <p>Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.</p>	24 ч.
3	<p>Гимнастика с основами(элементами) акробатики</p>	<p>Организующие команды и приемы</p> <p>Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.</p> <p>Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (<i>мальчики</i>); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (<i>девочки</i>).</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (<i>мальчики</i>); упражнения на разновысоких брусьях (<i>девочки</i>). Упражнения общей физической подготовки.</p>	18ч.
4	<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.</p>	9ч.
5	<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической</p>	21ч.

		ПОДГОТОВКИ.	
6	Кроссовая подготовка	Равномерный бег с ходьбой	18 ч.
Итого			102 ч.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы.
5 класс.**

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе отведенных на освоение практической части программы
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м).	1	практические задания
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м)	1	практические задания
3	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции	1	практические задания
4	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м)	1	практические задания
5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	практические задания
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	практические задания
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча	1	практические задания
8	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1	практические задания
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	практические задания
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	практические задания
11	Бег 1000 м.	1	практические задания
12	Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры «Невод».	1	практические задания

13-14	Равномерный бег. (13 мин). Чередование бега с ходьбой.	2	практические задания
15	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
16	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
17	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
18	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
19	Равномерный бег (18 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
20	Равномерный бег (19 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
21	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	практические задания
22	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди	1	практические задания
23	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками	1	практические задания
24	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы.	1	практические задания
25	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	практические задания
26	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	практические задания
27	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	практические задания
28	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1	практические задания
29	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	практические задания
30	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	практические задания
31	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок. Позиционное нападение (5:0)	1	практические задания
32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение (5:0)	1	практические задания
33	Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастики. Развитие силовых способностей.	1	практические задания

34	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	практические задания
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	практические задания
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	практические задания
37	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	практические задания
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висте.	1	практические задания
39	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	практические задания
40	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	практические задания
41	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	практические задания
42	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	1	практические задания
43	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка».	1	практические задания
44	Прыжок ноги врозь. Игра «Кто обгонит?»	1	практические задания
45	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.	1	практические задания
46	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».	1	практические задания
47	Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана».	1	практические задания
48	Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	практические задания
49	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок».	1	практические задания
50	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1	практические задания
51	ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двушажный ход	1	практические задания
52	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход.	1	практические задания

53	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход.	1	практические задания
54	Подъем «полу-елочкой». Дистанция 2 км	1	практические задания
55	Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1	практические задания
56	Торможение «плугом». Дистанция 2 км.	1	практические задания
57	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1	практические задания
58	Техника выполнения одновременного одношажного хода	1	практические задания
59	Техника. Торможение «плугом».	1	практические задания
60	Техника безопасности при игре в волейбол Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху	1	практические задания
61	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	практические задания
62	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
63	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
64	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
65	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
66	Передача мяча двумя руками сверху на месте Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
67	Передача мяча двумя руками сверху на месте Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
68	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой Игра в мини-волейбол	1	практические задания
69	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой Игра в мини-волейбол	1	практические задания
70	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1	практические задания
71	Передача мяча двумя руками сверху в парах.	1	практические задания

	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.		
72	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1	практические задания
73	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
74	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
75	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
76	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
77	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
78	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
79	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
80	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
81	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
82	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	
83	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
84	Инструктаж ТБ. по легкой атлетике. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м).	1	практические задания
85	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м)	1	практические задания
86	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции	1	практические задания
87	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м),	1	практические задания
88	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	практические задания
89	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	практические задания

90	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого	1	практические задания
91	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1	практические задания
92	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	практические задания
93	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	практические задания
94	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	практические задания
95	Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры «Невод».	1	практические задания
96	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
97	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
98	Равномерный бег (13 мин). Подвижные игры «Невод».	1	практические задания
99	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега с ходьбой.		практические задания
100	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
101	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
102	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
6 класс**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе отведенных на освоение практической части программы
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м).	1	практические задания
2	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м)	1	практические задания
3	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции	1	практические задания
4	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м)	1	практические задания

5	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	практические задания
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	практические задания
7	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча	1	практические задания
8	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1	практические задания
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	практические задания
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	практические задания
11	Бег 1000 м.	1	практические задания
12	Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры «Невод».	1	практические задания
13-14	Равномерный бег (13 мин). Чередование бега с ходьбой.	2	практические задания
15	Равномерный бег (14 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
16	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
17	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
18	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
19	Равномерный бег (18 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
20	Равномерный бег (19 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
21	Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте.	1	практические задания
22	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди	1	практические задания
23	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Ловля мяча двумя руками	1	практические задания
24	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок двумя руками от головы.	1	практические задания
25	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1	практические задания

26	Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	практические задания
27	Ведение мяча в движении. Остановка двумя шагами. Игра в мини-баскетбол.	1	практические задания
28	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1	практические задания
29	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	практические задания
30	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1	практические задания
31	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок. Позиционное нападение (5:0)	1	практические задания
32	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением направления. Позиционное нападение (5:0)	1	практические задания
33	Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастики. Развитие силовых способностей.	1	практические задания
34	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1	практические задания
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	практические задания
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	практические задания
37	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	практические задания
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в вися.	1	практические задания
39	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	практические задания
40	Перестроение из колонны по два в колонну по одному. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1	практические задания
41	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Кто обгонит?».	1	практические задания
42	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки».	1	практические задания
43	Прыжок ноги врозь. Подвижная игра «Удочка».	1	практические задания
44	Прыжок ноги врозь. Игра «Кто обгонит?»	1	практические задания

45	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед.	1	практические задания
46	Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря».	1	практические задания
47	Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Смена капитана».	1	практические задания
48	Кувырки вперед и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1	практические задания
49	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок».	1	практические задания
50	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем.	1	практические задания
51	ТБ на уроках Л/подготовки. Попеременный двушажный ход	1	практические задания
52	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход.	1	практические задания
53	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двушажный ход.	1	практические задания
54	Подъем «полу-ёлочкой» .Дистанция 2 км.	1	практические задания
55	Подъем «полу-ёлочкой» .Дистанция 2 км.	1	практические задания
56	Подъем «полу-ёлочкой» .Дистанция 2 км.	1	практические задания
57	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1	практические задания
58	Техника выполнения одновременного одношажного хода	1	практические задания
59	Техника. Торможение «плугом».	1	практические задания
60	Техника безопасности при игре в волейбол Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху	1	практические задания
61	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	1	практические задания
62	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
63	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
64	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
65	Передача мяча двумя руками сверху на месте. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра	1	практические задания

	в мини-волейбол		
66	Передача мяча двумя руками сверху на месте Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
67	Передача мяча двумя руками сверху на месте Прием мяча снизу двумя руками над собой. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
68	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой Игра в мини-волейбол	1	практические задания
69	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой Игра в мини-волейбол	1	практические задания
70	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1	практические задания
71	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1	практические задания
72	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м.	1	практические задания
73	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
74	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
75	Передача мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Игра в мини-волейбол	1	практические задания
76	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
77	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
78	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
79	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
80	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
81	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания

82	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	
83	Передачи мяча в парах. Нападающий удар Игра в мини-волейбол	1	практические задания
84	Инструктаж ТБ. по легкой атлетике. Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (30–40 м).	1	практические задания
85	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (40–50 м)	1	практические задания
86	Высокий старт (до 10–15 м), бег по дистанции	1	практические задания
87	Высокий старт (до 10–15 м), бег с ускорением (50–60 м),	1	практические задания
88	Бег на результат (60 м). Подвижная игра «Разведчики и часовые»	1	практические задания
89	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	практические задания
90	Обучение подбора разбега. Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча	1	практические задания
91	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1	практические задания
92	Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча.	1	практические задания
93	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	практические задания
94	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м.	1	практические задания
95	Равномерный бег (10 мин). Подвижные игры «Невод».	1	практические задания
96	Равномерный бег (12 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
97	Равномерный бег (12 ми) Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
98	Равномерный бег (13 мин). Подвижные игры «Невод».	1	практические задания
99	Равномерный бег (14 мин). Подвижные игры «Невод».	1	практические задания
100	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
101	Равномерный бег (16 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания
102	Равномерный бег (17 мин). Чередование бега с ходьбой.	1	практические задания

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение
каждой темы.
7 класс.**

№	Элементы содержания	Кол-во часов	В том числе отведенных на освоение практической части программы
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции	1	практические задания
2	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).	1	практические задания
3	Высокий старт (20–40 м). бег по дистанции(50–60 м).	1	практические задания
4	Высокий старт (20–40 м). бег с ускорением (50–60 м)	1	практические задания
5	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
6	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	практические задания
7	Обучение подбора разбега. Отталкивание Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого	1	практические задания
8	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1	практические задания
9	Прыжок с 7–9 шагов разбега. на результат. Метание малого мяча.	1	практические задания
10	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.	1	практические задания
11	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.	1	практические задания
12	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
13-14	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	2	практические задания
15	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
16	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
17	Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
18	Равномерный бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
19	Равномерный бег (19 мин). Преодоление	1	практические задания

	горизонтальных препятствий.		
20	Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
21	Инструктаж по ТБ Передача мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока.	1	практические задания
22-23	Передача мяча двумя от груди на месте. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока	2	практические задания
24	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1	практические задания
25-26	Повороты с мячом. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте.	2	практические задания
27-28	Передачи мяча с отскоком на месте Ведение мяча в движении со средней высотой.	2	практические задания
29	Передачи мяча различным способом. Учебная игра.	1	практические задания
30-32	Передачи мяча двумя руками от груди в парах Учебная игра.	3	практические задания
33	Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастики. Развитие силовых способностей.	1	практические задания
34	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	практические задания
35	Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1	практические задания
36	Упражнения на гимнастической скамейке Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	практические задания
37-38	Выполнение ОРУ с гимнастической палкой (5–6 упражнений). Подтягивания в висе	2	практические задания
39-43	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м) Прыжок способом «ноги врозь» (д)	5	практические задания
44	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). На оценку.	1	практические задания
45-47	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по канату в два приема.	3	практические задания
48-49	Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.) Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Лазание по	2	практические задания

	канату в два приема		
50	Лазание по шесту в три приема. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей	1	практические задания
51	ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника попеременного двухшажного хода.	1	практические задания
52	Техника одновременных ходов.	1	практические задания
53	Произвольное катание.	1	практические задания
54-55	Учёт: попеременный двухшажный ход. Техника одновременных ходов.	2	практические задания
56	Произвольное катание 1500.м.	1	практические задания
57-58	Учёт: одновременный бесшажный ход. Торможение «Плугом» и «Упором».	2	практические задания
59	Техника поворота переступанием. Произвольное катание.	1	практические задания
60	Техника безопасности при игре в волейбол Стойка игрока. Передача мяча двумя руками сверху	1	практические задания
61-63	Передача мяча двумя руками сверху вперед. Игра по упрощенным правилам.	3	практические задания
64-67	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча.	4	практические задания
68-69	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	2	практические задания
70-72	Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке.	3	практические задания
73-75	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча	3	практические задания
76-78	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощенным правилам	3	практические задания
79-82	. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам	4	практические задания
83	Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером	1	практические задания
84	Инструктаж по ТБ. Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).	1	практические задания
85	Высокий старт (20–40 м). Бег по дистанции (50–60 м).	1	практические задания
86	Высокий старт (20–40 м). бег по дистанции(50–60 м).	1	практические задания
87	Высокий старт (20–40 м). бег с ускорением (50–60 м)	1	практические задания

88	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
89	Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	1	практические задания
90	Обучение подбора разбега. Отталкивание Прыжок с 9-11 шагов разбега. Метание малого мяча	1	практические задания
91	Прыжок с разбега. Приземление. Метание малого мяча.	1	практические задания
92	Прыжок с 7–9 шагов разбега. на результат. Метание малого мяча.	1	практические задания
93	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.	1	практические задания
94	Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м	1	практические задания
95	Равномерный бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
96	Равномерный бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
97	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
98	Равномерный бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
99	Равномерный бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
100	Равномерный бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
101	Равномерный бег (19 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания
102	Равномерный бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1	практические задания

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы.
8 класс.**

№	Элементы содержания	Кол-во часов	В том числе отведенных на освоение практической части программы
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	практические задания

3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	практические задания
4	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	практические задания
5	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1	практические задания
6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
7	Прыжок в длину Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1	практические задания
8	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)	1	практические задания
9	Прыжок в длину Приземление. Метание мяча	1	практические задания
10	Прыжок в длину на результат. Метания мяча с разбега	1	практические задания
11	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Метания мяча с разбега	1	практические задания
12-14	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Метания мяча с разбега	3	практические задания
15	Бег (1500 м д.- 2000 м – м.). ОРУ.	1	практические задания
16	Бег (1500 м д.- 2000 м – м.). ОРУ.	1	практические задания
17	Бег (1500 м д.- 2000 м – м.). ОРУ.	1	практические задания
18	Бег в равномерном темпе 18 мин	1	практические задания
19	Бег в равномерном темпе 19 мин	1	практические задания
20	Бег в равномерном темпе 20 мин	1	практические задания
21	Инструктаж по ТБ. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	практические задания
22	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	практические задания
23-25	Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	3	практические задания
26-28	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	3	практические задания

	Учебная игра.		
29-31	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	3	практические задания
32	Учебная игра.	1	практические задания
33	Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1	практические задания
34-35	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	2	практические задания
36-37	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2	практические задания
38	Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	практические задания
39-40	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	2	практические задания
41-42	Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты	2	практические задания
43-45	Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых способностей	3	практические задания
46	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых способностей	1	практические задания
47-50	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.	4	практические задания
51	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	практические задания
52	Техника одновременных ходов.	1	практические задания
53	Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	1	практические задания
54	Техника одновременного одношажного хода.	1	практические задания
55	Повторение Техника скольжения и Подвижные игры. Произвольное катание.	1	практические задания
56	Учёт: техника одновременного одношажного хода. Коньковый ход.	1	практические задания
57	Попеременный двухшажный ход. Коньковый	1	практические задания

	ход.		
58	Спуски с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	1	практические задания
59	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Спуски и подъемы.	1	практические задания
60	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	практические задания
61	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	практические задания
62	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	практические задания
63	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	практические задания
64-65	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой	2	практические задания
66-67	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	практические задания
68-69	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	практические задания
70-71	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	2	практические задания
72-73	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	практические задания
74	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	практические задания
75-76	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	практические задания
77-78	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	практические задания

79-80	Передача мяча в тройках после перемещения Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2	практические задания
81-82	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2	практические задания
83	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1	практические задания
84	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
85	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
86	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	практические задания
87	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	практические задания
88	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1	практические задания
89	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
90	Прыжок в длину Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1	практические задания
91	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)	1	практические задания
92	Прыжок в длину Приземление. Метание мяча	1	практические задания
93	Прыжок в длину на результат. Метания мяча с разбега	1	практические задания
94-97	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Метания мяча с разбега	4	практические задания
98	Бег (1500 м д.- 2000 м – м.). ОРУ.	1	практические задания
99	Равномерный бег 18 мин.	1	практические задания
100	Равномерный бег 19 мин.	1	практические задания
101	Равномерный бег 19 мин	1	практические задания
102	Равномерный бег 20 мин.	1	практические задания

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение
каждой темы
9 класс**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе отведенных на освоение практической части программы
1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	практические задания
4	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	практические задания
5	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1	практические задания
6	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
7	Прыжок в длину Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1	практические задания
8	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)	1	практические задания
9	Прыжок в длину Приземление. Метание мяча	1	практические задания
10	Прыжок в длину на результат. Метания мяча с разбега	1	практические задания
11	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Метания мяча с разбега	1	практические задания
12-16	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Метания мяча с разбега	5	практические задания
17	Равномерный бег 17 мин.	1	практические задания
18	Равномерный бег 18 мин.	1	практические задания
19	Равномерный бег 19 мин.	1	практические задания
20	Равномерный бег 20 мин.	1	практические задания
21	Инструктаж по ТБ. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	практические задания
22	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	практические задания
23-25	Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие	3	практические задания
26-28	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча	3	практические задания

	двумя руками от груди на месте. Учебная игра.		
29-31	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.	3	практические задания
32	Учебная игра.	1	практические задания
33	Инструктаж по ТБ. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1	практические задания
34-35	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	2	практические задания
36-37	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	2	практические задания
38	Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой	1	практические задания
39-40	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.	2	практические задания
41-2	Прыжок способом «согнув ноги» (м.) Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты	2	практические задания
43-45	Повороты направо, налево в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых способностей	3	практические задания
46	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие скоростно-силовых способностей	1	практические задания
47-50	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.	4	практические задания
51	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	практические задания
52	Техника одновременных ходов.	1	практические задания
53	Учёт: техника попеременного двухшажного хода. Торможение плугом, упором.	1	практические задания
54	Техника одновременного одношажного хода.	1	практические задания
55	Техника скольжения и Подвижные игры. Произвольное катание.	1	практические задания
56	Учёт: техника одновременного одношажного хода. Коньковый ход.	1	практические задания
57	Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход.	1	практические задания
58	Спуски с горы с поворотами. Прохождение дистанции до 3,5км.	1	практические задания

59	Совершенствование техники лыжных ходов на учебном круге. Спуски и подъемы.	1	практические задания
60	Инструктаж по ТБ Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	практические задания
61	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	практические задания
62	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	практические задания
63	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1	практические задания
64-65	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой	2	практические задания
66-67	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	практические задания
68-69	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.	2	практические задания
70-71	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	2	практические задания
72-73	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	практические задания
74	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	практические задания
75-76	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	практические задания
77-78	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	2	практические задания
79-80	Передача мяча в тройках после перемещения. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	2	практические задания
81-82	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	2	практические задания
83	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар	1	практические задания

	после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
84	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
85	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
86	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.	1	практические задания
87	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета).	1	практические задания
88	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.	1	практические задания
89	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	практические задания
90	Прыжок в длину Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ.	1	практические задания
91	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г)	1	практические задания
92	Прыжок в длину Приземление. Метание мяча	1	практические задания
93	Прыжок в длину на результат. Метания мяча с разбега	1	практические задания
94-97	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). Развитие выносливости. Метания мяча с разбега	4	практические задания
98-100	Бег (1500 м д.- 2000 м – м.). ОРУ.	3	практические задания
101	Бег в равномерном темпе 19 мин	1	практические задания
102	Бег в равномерном темпе 20 мин	1	практические задания