

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Астаховская средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»
Директор школы _____ А.В. Перепелицын

Приказ от 31.08.2022 №125

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

Уровень общего образования, класс: основное общее образование, 6-9 классы

Количество часов: 70+70+70+68

Учитель: Ярцев Алексей Владимирович

Программа разработана на основе:

- примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 6-7 классы: – М.: Просвещение, 2017,
- рабочей программы «Физическая культура» 5-9 классы А. П. Матвеев. – «Просвещение», 2014.
- учебник физическая культура 6-7 класс А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020
- учебник физическая культура 8-9 класс А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2019

Пос. Молодёжный

Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

6 класс

Планируемые результаты	
Базовый уровень	Повышенный уровень
<ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<p>получить возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	<p>получить возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
<p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения 	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений лечебной физической

<p>организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
--	--

7 класс

Планируемые результаты	
Базовый уровень	Повышенный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<p>получить возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, 	<p>получить возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов,

<p>планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	<p>обеспечивать их оздоровительную направленность;</p> <ul style="list-style-type: none"> проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
<p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

8 класс

Планируемые результаты	
Базовый уровень	Повышенный уровень
<ul style="list-style-type: none"> рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе; характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест 	<p>получить возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

<p>занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	<p>получить возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
<p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. 	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

9 класс

Планируемые результаты	
Базовый уровень	Повышенный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические 	<p>получить возможность научиться:</p>

<p>этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности. 	<p>получить возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
<p>Физическое совершенствование</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; 	<p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. | |
|--|--|

Результаты освоения учебного предмета, курса, дисциплины и системы их оценки

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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 доврачебную 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.

Контроль и оценка результатов обучения

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Система оценки планируемых результатов.

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи:

- определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся;
- содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической культуре;
- формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двигательный режим;
- воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы.

Итоговый организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели – баллом 4, низкие – баллом 3. Ученик, не выполнивший минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку – 2.

Определяемые способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.Скоростные	Бег 30м, сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2.Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-0,9	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.Выносливость	6-минутный бег, м	11	900и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1305	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1405	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.Силовые	Подтягивание на перекладине из вися, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из вися лежа кол-во раз(дев)	11	1	4-5	6 и выше	8 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

Формы, виды, методы контроля за уровнем обучения**6 класс**

Раздел	Формы, виды, методы контроля	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний	Практическое занятие, учебная игра	0	0
Спринтерский бег	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Метание	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра, экскурсия	0	0
Прыжки	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Длительный бег	Практическое занятие, учебная игра	0	0
Баскетбол	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Волейбол	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Гимнастика	Урок-соревнование, практическое занятие	0	0
Легкая атлетика	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Спринтерский бег	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра, экскурсия	0	0
Метание	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Прыжки	Урок-соревнование, практическое занятие	0	0
Повторение	Практическое занятие, учебная игра	0	0

7 класс

Раздел	Формы, виды, методы контроля	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний	Практическое занятие, учебная игра	0	0
Спринтерский бег	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Метание	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра, экскурсия	0	0
Прыжки	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Длительный бег	Практическое занятие, учебная игра	0	0
Баскетбол	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Волейбол	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Гимнастика	Урок-соревнование, практическое занятие	0	0
Легкая атлетика	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Спринтерский бег	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра, экскурсия	0	0
Метание	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0

Прыжки	Урок-соревнование, практическое занятие	0	0
Повторение	Практическое занятие, учебная игра	0	0

8 класс

Раздел	Формы, виды, методы контроля	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний	Практическое занятие, учебная игра	0	0
Спринтерский бег	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Метание	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра, экскурсия	0	0
Прыжки	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Длительный бег	Практическое занятие, учебная игра	0	0
Баскетбол	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Волейбол	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Гимнастика	Урок-соревнование, практическое занятие	0	0
Легкая атлетика	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Спринтерский бег	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра, экскурсия	0	0
Метание	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Прыжки	Урок-соревнование, практическое занятие	0	0
Повторение	Практическое занятие, учебная игра	0	0

9 класс

Раздел	Формы, виды, методы контроля	Количество контрольных работ	Количество практических работ
Основы знаний	Практическое занятие, учебная игра	0	0
Спринтерский бег	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Метание	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра, экскурсия	0	0
Прыжки	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Длительный бег	Практическое занятие, учебная игра	0	0
Баскетбол	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Волейбол	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Гимнастика	Урок-соревнование, практическое занятие	0	0
Легкая атлетика	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Спринтерский бег	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра, экскурсия	0	0

Метание	Урок-соревнование, практическое занятие, учебная игра	0	0
Прыжки	Урок-соревнование, практическое занятие	0	0
Повторение	Практическое занятие, учебная игра	0	0

Раздел 2. Содержание учебного предмета, курса.

6 класс

Основное содержание	Основные виды деятельности
I. Знания о физической культуре	
Физическая культура	
1. Понятие о физической культуре.	Названия разучиваемых упражнений, физические упражнения по укреплению здоровья человека.
2. Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье.
3. Профилактика травматизма	Изучение правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	
1. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Изучать историю развития физической культуры и первых соревнований.
2. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.	Изучать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	
1. Представление о физических упражнениях.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
2. Представление о физических качествах.	Ознакомление с характеристикой основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств.
4. Что такое физическая нагрузка.	Изучение правил контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
II. Способы физкультурной деятельности	
Самостоятельные занятия	
1. Режим дня и его планирование.	Утренняя зарядка, физкультминутки, закаливание и правила проведения закаливающих процедур, комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки, комплексы упражнений для развития физических качеств.
2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3. Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные

	игры с элементами спортивных игр.
III. Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
1. Оздоровительные формы занятий.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.
IV. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	
1. Движения и передвижения строем	Освоение строевых упражнений. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Акробатика.	Развитие координационных способностей, развитие гибкости и силовых способностей. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.
3. Гимнастика на снарядах.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Упражнения в висе согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе, подтягивание из вися лежа, упоры.
4. Прикладная гимнастика.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами прикладной гимнастики.
5. Лазание по канату.	Освоение техники лазания по канату в два приема.
Легкая атлетика	
1. Беговая подготовка.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Старты: высокий; с опорой на одну руку; низкий старт с последующим ускорением. Овладение техникой длительного бега и развитие выносливости. Беговые упражнения: овладение техникой спринтерского бега с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
2. Прыжковая подготовка.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.
3. Броски большого мяча.	Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
4. Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Подвижные и спортивные игры	
1. Подвижные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
2. Спортивные игры.	На материале спортивных игр. Баскетбол:

	<p>- стойка игрока: передвижения индивидуальная работа с мячом; остановка прыжком; остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движение одной рукой на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; финты; перевод мяча с одной руки на другую; бросок мяча двумя руками от груди; одной рукой с места; бросок в движении; повороты на месте; ведение мяча со сменой направления; вырывание и выбивание мяча; передачи мяча при встречном движении и отскоком от пола; опека игрока; зонная и личная защита; нападение 1:0, 2*1; взаимодействие игроков «отдай-выйди»; штрафной бросок; учебная игра.</p> <p>Футбол:</p> <p>- остановка мяча; ведение мяча; ведение мяча с изменением направления; удары по воротам; передачи мяча на месте и в движении; тактика защиты; тактика нападения; учебная игра; вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Пионербол:</p> <p>- расстановка игроков; правило игры; тактика игры; подача; ловля и передачи мяча.</p> <p>Настольный теннис:</p> <p>- хват ракетки; стойка; передвижения; удары и подачи слева и справа; тактические приемы – атакующего против защитника; атакующего против атакующего; учебная игра.</p>
3. Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

7 класс

Основное содержание	Основные виды деятельности
I. Знания о физической культуре	
Физическая культура	
1. Понятие о физической культуре.	Названия разучиваемых упражнений, физические упражнения по укреплению здоровья человека.
2. Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье.
3. Профилактика травматизма	Изучение правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	
1. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Изучать историю развития физической культуры и первых соревнований.
2. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.	Изучать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	
1. Представление о физических упражнениях.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
2. Представление о физических качествах.	Ознакомление с характеристикой основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств.

4. Что такое физическая нагрузка.	Изучение правил контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
II. Способы физкультурной деятельности	
Самостоятельные занятия	
1. Режим дня и его планирование.	Утренняя зарядка, физкультминутки, закаливание и правила проведения закаливающих процедур, комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки, комплексы упражнений для развития физических качеств.
2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3. Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры с элементами спортивных игр.
III. Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
1. Оздоровительные формы занятий.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.
IV. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	
1. Движения и передвижения строем	Освоение строевых упражнений. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Акробатика.	Развитие координационных способностей, развитие гибкости и силовых способностей. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.
3. Гимнастика на снарядах.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Упражнения в висе согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе, подтягивание из вися лежа, упоры.
4. Прикладная гимнастика.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами прикладной гимнастики.
5. Лазание по канату.	Освоение техники лазания по канату в два приема.
Легкая атлетика	
1. Беговая подготовка.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Старты: высокий; с опорой на одну руку; низкий старт с последующим ускорением. Овладение техникой длительного бега и развитие выносливости. Беговые упражнения: овладение техникой спринтерского бега с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
2. Прыжковая подготовка.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со

	скакалкой.
3. Броски большого мяча.	Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
4. Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Подвижные и спортивные игры	
1. Подвижные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
2. Спортивные игры.	На материале спортивных игр. Баскетбол: - стойка игрока: передвижения индивидуальная работа с мячом; остановка прыжком; остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движение одной рукой на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; финты; перевод мяча с одной руки на другую; бросок мяча двумя руками от груди; одной рукой с места; бросок в движении; повороты на месте; ведение мяча со сменой направления; вырывание и выбивание мяча; передачи мяча при встречном движении и отскоком от пола; опека игрока; зонная и личная защита; нападение 1:0, 2*1; взаимодействие игроков «отдай-выйди»; штрафной бросок; учебная игра. Футбол: - остановка мяча; ведение мяча; ведение мяча с изменением направления; удары по воротам; передачи мяча на месте и в движении; тактика защиты; тактика нападения; учебная игра; вбрасывание мяча из-за боковой линии. Пионербол: - расстановка игроков; правило игры; тактика игры; подача; ловля и передачи мяча. Настольный теннис: - хват ракетки; стойка; передвижения; удары и подачи слева и справа; тактические приемы – атакующего против защитника; атакующего против атакующего; учебная игра.
3. Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

8 класс

Основное содержание	Основные виды деятельности
I. Знания о физической культуре	
Физическая культура	
1. Понятие о физической культуре.	Названия разучиваемых упражнений, физические упражнения по укреплению здоровья человека.
2. Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье.
3. Профилактика травматизма	Изучение правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры	
1. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Изучать историю развития физической культуры и первых соревнований.
2. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.	Изучать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	
1. Представление о физических упражнениях.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
2. Представление о физических качествах.	Ознакомление с характеристикой основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств.
4. Что такое физическая нагрузка.	Изучение правил контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
II. Способы физкультурной деятельности	
Самостоятельные занятия	
1. Режим дня и его планирование.	Утренняя зарядка, физкультминутки, закаливание и правила проведения закаливающих процедур, комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки, комплексы упражнений для развития физических качеств.
2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3. Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры с элементами спортивных игр.
III. Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
1. Оздоровительные формы занятий.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.
IV. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	
1. Движения и передвижения строем	Освоение строевых упражнений. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Акробатика.	Развитие координационных способностей, развитие гибкости и силовых способностей. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.

3. Гимнастика на снарядах.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Упражнения в висе согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе, подтягивание из вися лежа, упоры.
4. Прикладная гимнастика.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами прикладной гимнастики.
5. Лазание по канату.	Освоение техники лазания по канату в два приема.
Легкая атлетика	
1. Беговая подготовка.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Старты: высокий; с опорой на одну руку; низкий старт с последующим ускорением. Овладение техникой длительного бега и развитие выносливости. Беговые упражнения: овладение техникой спринтерского бега с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
2. Прыжковая подготовка.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.
3. Броски большого мяча.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
4. Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Подвижные и спортивные игры	
1. Подвижные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
2. Спортивные игры.	На материале спортивных игр. Баскетбол: - стойка игрока: передвижения индивидуальная работа с мячом; остановка прыжком; остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении одной рукой на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; финты; перевод мяча с одной руки на другую; бросок мяча двумя руками от груди; одной рукой с места; бросок в движении; повороты на месте; ведение мяча со сменой направления; вырывание и выбивание мяча; передачи мяча при встречном движении и отскоком от пола; опека игрока; зонная и личная защита; нападение 1:0, 2*1; взаимодействие игроков «отдай-выйди»; штрафной бросок; учебная игра. Футбол: - остановка мяча; ведение мяча; ведение мяча с изменением направления; удары по воротам; передачи мяча на месте и в движении; тактика защиты; тактика нападения; учебная игра; вбрасывание мяча из-за боковой линии. Пионербол: - расстановка игроков; правило игры; тактика игры; подача; ловля и передачи мяча. Настольный теннис: - хват ракетки; стойка; передвижения; удары и подачи слева и справа; тактические приемы – атакующего против защитника; атакующего против атакующего; учебная игра.

3. Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

9 класс

Основное содержание	Основные виды деятельности
I. Знания о физической культуре	
Физическая культура	
1. Понятие о физической культуре.	Названия разучиваемых упражнений, физические упражнения по укреплению здоровья человека.
2. Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье.
3. Профилактика травматизма	Изучение правил предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
Из истории физической культуры	
1. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	Изучать историю развития физической культуры и первых соревнований.
2. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.	Изучать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
Физические упражнения	
1. Представление о физических упражнениях.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
2. Представление о физических качествах.	Ознакомление с характеристикой основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.	Физическая подготовка, развитие основных физических качеств.
4. Что такое физическая нагрузка.	Изучение правил контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.
II. Способы физкультурной деятельности	
Самостоятельные занятия	
1. Режим дня и его планирование.	Утренняя зарядка, физкультминутки, закаливание и правила проведения закаливающих процедур, комплексы упражнений по профилактике нарушения осанки, комплексы упражнений для развития физических качеств.
2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3. Самостоятельные игры и развлечения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Подвижные игры с элементами спортивных игр.
III. Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	

1. Оздоровительные формы занятий.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.
IV. Спортивно-оздоровительная деятельность	
Гимнастика с основами акробатики	
1. Движения и передвижения строем	Освоение строевых упражнений. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три, по четыре в движении.
2. Акробатика.	Развитие координационных способностей, развитие гибкости и силовых способностей. Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации.
3. Гимнастика на снарядах.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Упражнения в висе согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе, подтягивание из вися лежа, упоры.
4. Прикладная гимнастика.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами прикладной гимнастики.
5. Лазание по канату.	Освоение техники лазания по канату в два приема.
Легкая атлетика	
1. Беговая подготовка.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Старты: высокий; с опорой на одну руку; низкий старт с последующим ускорением. Овладение техникой длительного бега и развитие выносливости. Беговые упражнения: овладение техникой спринтерского бега с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
2. Прыжковая подготовка.	Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.
3. Броски большого мяча.	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
4. Метание малого мяча	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
Подвижные и спортивные игры	
1. Подвижные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
2. Спортивные игры.	На материале спортивных игр. Баскетбол: - стойка игрока: передвижения индивидуальная работа с мячом; остановка прыжком; остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте, в движение одной рукой на месте и в движении; ведение мяча правой и левой рукой; финты; перевод мяча с одной руки на другую; бросок мяча двумя руками

	<p>от груди; одной рукой с места; бросок в движении; повороты на месте; ведение мяча со сменой направления; вырывание и выбивание мяча; передачи мяча при встречном движении и отскоком от пола; опека игрока; зонная и личная защита; нападение 1:0, 2*1; взаимодействие игроков «отдай-выйди»; штрафной бросок; учебная игра.</p> <p>Футбол:</p> <p>- остановка мяча; ведение мяча; ведение мяча с изменением направления; удары по воротам; передачи мяча на месте и в движении; тактика защиты; тактика нападения; учебная игра; вбрасывание мяча из-за боковой линии.</p> <p>Пионербол:</p> <p>- расстановка игроков; правило игры; тактика игры; подача; ловля и передачи мяча.</p> <p>Настольный теннис:</p> <p>- хват ракетки; стойка; передвижения; удары и подачи слева и справа; тактические приемы – атакующего против защитника; атакующего против атакующего; учебная игра.</p>
3. Общая физическая подготовка.	Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Особенности проектов

Модернизация российского образования принесла в школу много значительных изменений, как для учеников, так и для учителей. Изменились цели образования; результатом обучения должен стать ученик, способный создавать собственный продукт и нести за него ответственность. Вследствие этого сместились и акценты в преподавании учебных предметов: со знаниевого компонента образования на способы действий, умственные в том числе. Предпочтение отдаётся обучению, основанному на субъект-субъектных отношениях учителя и учеников. В процессе школьного обучения всё больше стали применяться не использовавшиеся ранее методы (проектный, исследовательский).

Важнейшее требование современного урока – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств. Дифференцированный и индивидуальный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин неуспеваемости ученика по физической культуре. Обучающиеся физической культуре делятся на основную, подготовительную и специальную группы. Ученикам с подготовительной и специальной группой можно заниматься с ограничениями. Помимо этого, учащиеся болеют, а затем их освобождают от уроков физической культурой на некоторый срок. Все временно освобожденные должны быть аттестованы по предмету физическая культура. Один из вариантов решения данной проблемы – это использование проектной деятельности на уроках.

Проект - работа, направленная на решение конкретной проблемы, на достижение оптимальным способом заранее запланированного результата. Проект может включать элементы докладов, рефератов, исследований и любых других видов самостоятельной творческой работы учащихся, но только как способов достижения результата проекта.

Выполнение проекта составляет проектную деятельность, которая включает:

1. проведение управленческих мероприятий (проектное управление).
2. решение специализированной задачи:
 - разработка продукции для заказчика.
 - решение внутренних задач.

Таким образом, проектное управление – это деятельность учителя, который направляет, подсказывает, помогает. Запланированный результат - это аттестация обучающегося по предмету. Чтобы этого добиться необходимо решить специализированную задачу. Самое главное, чтобы учение было с увлечением и практической пользой для ученика.

Работу нужно начинать от простого к сложному.

Обучающиеся начинают с простого исследования – это с сообщений, рефератов, докладов.

Например, сообщение «Влияние физических упражнений на органы зрения». Обучающийся выясняет можно ли заниматься физическими упражнениями при заболевании глаз, а затем составляет комплекс упражнений для себя. Результатами делится с классом в начале урока.

Для обучающихся целесообразно разработать темы сообщений на выбор, хотя они могут предложить и свои.

Следующий этап - это презентации и написание инструкций.

К презентациям ученики приступают после освоения программы Power Point на уроках информатики. Презентации можно составлять в виде справочного материала (истории спорта, правил игры и т.д.) или в виде тестовых заданий.

Составление инструкций очень интересный вид деятельности. Данное задание можно применять не только с освобожденными обучающимися, но и с обучающимися, у которых что-либо не получается. Например, у обучающегося не получается верхний прием и передача мяча в волейболе. Для этого ему предлагается написать инструкцию. Предварительно обучающемуся объясняется, на что необходимо обратить внимание. Причем задание можно дать нескольким ученикам, а затем обсудить всем вместе и исправить ошибки или научить одноклассника.

Инструкция

Передача и прием мяча сверху

Основой правильного выполнения передачи мяча является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения:

- Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди
- Туловище находится в вертикальном положении
- Голова приподнята
- Руки согнуты в локтях
- После передачи мяча ноги и руки выпрямляются

Правильная техника постановка кистей рук:

- Поднять кисти рук приблизительно на 15 см выше головы
- Пальцы рук должны быть расставлены
- Большие и указательные пальцы формируют равнобедренный треугольник
- Контакт с мячом должен произойти со всеми десятью пальцами
- Ладонь руки никогда не должна соприкасаться с мячом

К инструкции может быть приложен рисунок.

Вместе с получением информации обучающийся учится правильно излагать материал, оформлять, выступать перед одноклассниками.

Результаты проектной деятельности:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать их содержание, включать их в режим.

**Раздел 3. Тематическое планирование
6 класс**

№п\п	Раздел. Тема урока.	Основные виды учебной деятельности.	Кол-во часов	Дата
	Введение		1	
1	Инструктаж по Т.Б. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	1	
	Легкая атлетика Спринтерский бег		17 5	
2	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробеганя небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег по инерции после пробеганя небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Круговая эстафета. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	1	
3	Техника спринтерского бега.		1	
4	Техника спринтерского бега.		1	
5	Техника спринтерского бега.		1	
6	Бег 60 м. На результат.		1	
	Прыжки		4	
7	Прыжок в длину «согнув ноги», метание мяча.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Спортивная игра «Лапта».	1	
8	Прыжок в длину «согнув ноги», метание мяча.		1	
9	Техника выполнения метания мяча с разбега.		1	
10	Прыжок в длину на результат		1	
	Метание		3	
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1).	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до	1	
12	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.		1	

13	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Результат.	18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1	
Длительный бег			3	
14	ОРУ. Переменный бег на отрезок: 500 м. (бег) 200-100 м. (ходьба)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1	
15	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 м.- на результат.		1	
16	ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками.		1	
Гимнастика			16	
17	ОРУ. Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	
18	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Развитие гибкости		1	
19	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
20	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
21	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
22	ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей		1	
23	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		1	
24	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
25	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
26	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
27	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
28	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
29	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
30	ОРУ. Освоение висов и упоров.		1	
31	ОРУ. Освоение висов и упоров.		1	
32	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	

Баскетбол			16	
33	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		
34	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
35	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
36	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
37	ОРУ. Ведение мяча			
38	ОРУ. Ведение мяча			
39	ОРУ. Ведение мяча			
40	ОРУ. Бросок мяча			
41	ОРУ. Бросок мяча			
42	ОРУ. Бросок мяча в движении.			
43	ОРУ с мячом. Индивидуальная техника защиты			
44	ОРУ с мячом. Индивидуальная техника защиты			
45	ОРУ на осанку. Тактика игры.			
46	ОРУ на осанку. Тактика игры.			
47	ОРУ. Развитие кондиционных и координационных способностей			
48	ОРУ. Развитие кондиционных и координационных способностей			
Волейбол			6	
49	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	1	
50	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		1	
51	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		1	
52	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		1	
53	ОРУ. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах		1	
54	ОРУ. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах		1	

		Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.		
	Легкая атлетика		17	
	Длительный бег		11	
55	ОРУ. Овладение техникой спринтерского бега	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	1	
56	ОРУ. Овладение техникой спринтерского бега		1	
57	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости.		1	
58	ОРУ в движении. Переменный бег		1	
59	ОРУ в движении. Переменный бег		1	
60	ОРУ в движении. Кроссовая подготовка		1	
61	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости		1	
62	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости		1	
63	ОРУ в движении. Гладкий бег		1	
64	ОРУ в движении. Гладкий бег		1	
65	ОРУ в движении. Гладкий бег	1		
	Спринтерский бег		6	
66	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробеганья небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров– на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	1	
67	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей		1	
68	ОРУ в движении. Низкий старт ОРУ в движении. Финальное усилие. Эстафетный бег		1	
69	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей		1	
70			1	

7 класс

№п/п	Раздел. Тема урока.	Основные виды учебной деятельности.	Кол-во часов	Дата
	Введение		1	
1	Инструктаж по Т.Б. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	1	
	Легкая атлетика Спринтерский бег		17 5	
2	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Круговая эстафета. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	1	
3	Техника спринтерского бега.		1	
4	Техника спринтерского бега.		1	
5	Техника спринтерского бега.		1	
6	Бег 60 м. На результат.		1	
	Прыжки		4	
7	Прыжок в длину «согнув ноги», метание мяча.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Спортивная игра «Лапта».	1	
8	Прыжок в длину «согнув ноги», метание мяча.		1	
9	Техника выполнения метания мяча с разбега.		1	
10	Прыжок в длину на результат		1	
	Метание		3	
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1).	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных	1	

12	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1	
13	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Результат.		1	
Длительный бег			3	
14	ОРУ. Переменный бег на отрезок: 500 м. (бег) 200-100 м. (ходьба)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1	
15	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 м.- на результат.		1	
16	ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками.		1	
Гимнастика			16	
17	ОРУ. Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	
18	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Развитие гибкости		1	
19	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
20	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
21	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
22	ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей		1	
23	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		1	
24	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
25	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
26	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
27	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
28	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
29	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
30	ОРУ. Освоение висов и упоров.		1	
31	ОРУ. Освоение висов и упоров.	1		

32	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
Баскетбол			16	
33	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		
34	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
35	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
36	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
37	ОРУ. Ведение мяча			
38	ОРУ. Ведение мяча			
39	ОРУ. Ведение мяча			
40	ОРУ. Бросок мяча			
41	ОРУ. Бросок мяча			
42	ОРУ. Бросок мяча в движении.			
43	ОРУ с мячом. Индивидуальная техника защиты			
44	ОРУ с мячом. Индивидуальная техника защиты			
45	ОРУ на осанку. Тактика игры.			
46	ОРУ на осанку. Тактика игры.			
47	ОРУ. Развитие кондиционных и координационных способностей			
48	ОРУ. Развитие кондиционных и координационных способностей			
Волейбол			6	
49	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	1	
50	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		1	
51	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		1	
52	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		1	
53	ОРУ. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах		1	
54	ОРУ. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах		1	

		Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.		
	Легкая атлетика		17	
	Длительный бег		11	
55	ОРУ. Овладение техникой спринтерского бега	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	1	
56	ОРУ. Овладение техникой спринтерского бега		1	
57	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости.		1	
58	ОРУ в движении. Переменный бег		1	
59	ОРУ в движении. Переменный бег		1	
60	ОРУ в движении. Кроссовая подготовка		1	
61	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости		1	
62	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости		1	
63	ОРУ в движении. Гладкий бег		1	
64	ОРУ в движении. Гладкий бег		1	
65	ОРУ в движении. Гладкий бег	1		
	Спринтерский бег		6	
66	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров– на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	1	
67	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей		1	
68	ОРУ в движении. Низкий старт ОРУ в движении. Финальное усилие. Эстафетный бег		1	
69	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей		1	
70			1	

8 класс

№п/п	Раздел. Тема урока.	Основные виды учебной деятельности.	Кол-во часов	Дата
	Введение		1	
1	Инструктаж по Т.Б. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	1	
	Легкая атлетика Спринтерский бег		17 5	
2	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Круговая эстафета. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	1	
3	Техника спринтерского бега.		1	
4	Техника спринтерского бега.		1	
5	Техника спринтерского бега.		1	
6	Бег 60 м. На результат.		1	
	Прыжки		4	
7	Прыжок в длину «согнув ноги», метание мяча.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Спортивная игра «Лапта».	1	
8	Прыжок в длину «согнув ноги», метание мяча.		1	
9	Техника выполнения метания мяча с разбега.		1	
10	Прыжок в длину на результат		1	
	Метание		3	
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1).	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных	1	

12	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.	мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1	
13	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Результат.		1	
Длительный бег			3	
14	ОРУ. Переменный бег на отрезок: 500 м. (бег) 200-100 м. (ходьба)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1	
15	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 м.- на результат.		1	
16	ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками.		1	
Гимнастика			16	
17	ОРУ. Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полуспагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	
18	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Развитие гибкости		1	
19	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
20	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
21	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
22	ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей		1	
23	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		1	
24	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
25	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
26	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
27	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
28	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
29	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
30	ОРУ. Освоение висов и упоров.		1	
31	ОРУ. Освоение висов и упоров.	1		

32	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
Баскетбол			16	
33	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		
34	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
35	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
36	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
37	ОРУ. Ведение мяча			
38	ОРУ. Ведение мяча			
39	ОРУ. Ведение мяча			
40	ОРУ. Бросок мяча			
41	ОРУ. Бросок мяча			
42	ОРУ. Бросок мяча в движении.			
43	ОРУ с мячом. Индивидуальная техника защиты			
44	ОРУ с мячом. Индивидуальная техника защиты			
45	ОРУ на осанку. Тактика игры.			
46	ОРУ на осанку. Тактика игры.			
47	ОРУ. Развитие кондиционных и координационных способностей			
48	ОРУ. Развитие кондиционных и координационных способностей			
Волейбол			6	
49	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	1	
50	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		1	
51	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		1	
52	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		1	
53	ОРУ. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах		1	
54	ОРУ. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах		1	

		Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.		
	Легкая атлетика		17	
	Длительный бег		11	
55	ОРУ. Овладение техникой спринтерского бега	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	1	
56	ОРУ. Овладение техникой спринтерского бега		1	
57	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости.		1	
58	ОРУ в движении. Переменный бег		1	
59	ОРУ в движении. Переменный бег		1	
60	ОРУ в движении. Кроссовая подготовка		1	
61	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости		1	
62	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости		1	
63	ОРУ в движении. Гладкий бег		1	
64	ОРУ в движении. Гладкий бег		1	
65	ОРУ в движении. Гладкий бег	1		
	Спринтерский бег		6	
66	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров– на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.	1	
67	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей		1	
68	ОРУ в движении. Низкий старт ОРУ в движении. Финальное усилие. Эстафетный бег		1	
69	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей		1	
70			1	

9 класс

№п/п	Раздел. Тема урока.	Основные виды учебной деятельности.	Кол-во часов	Дата
	Введение		1	
1	Инструктаж по Т.Б. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	1	
	Легкая атлетика Спринтерский бег		17 5	
2	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции. Правила использования л/а упражнений.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Круговая эстафета. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	1	
3	Техника спринтерского бега.		1	
4	Техника спринтерского бега.		1	
5	Техника спринтерского бега.		1	
6	Бег 60 м. На результат.		1	
	Прыжки		4	
7	Прыжок в длину «согнув ноги», метание мяча.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Спортивная игра «Лапта».	1	
8	Прыжок в длину «согнув ноги», метание мяча.		1	
9	Техника выполнения метания мяча с разбега.		1	
10	Прыжок в длину на результат		1	
	Метание		3	
11	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1).	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до	1	
12	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность.		1	

13	Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Результат.	18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	1	
Длительный бег			3	
14	ОРУ. Переменный бег на отрезок: 500 м. (бег) 200-100 м. (ходьба)	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1	
15	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 м.- на результат.		1	
16	ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками.		1	
Гимнастика			16	
17	ОРУ. Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. ОРУ. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полуспагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.	1	
18	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Развитие гибкости		1	
19	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
20	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
21	ОРУ. Акробатические упражнения		1	
22	ОРУ на осанку. Развитие силовых способностей		1	
23	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		1	
24	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
25	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
26	ОРУ. Освоение опорных прыжков		1	
27	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
28	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
29	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
30	ОРУ. Освоение висов и упоров.		1	
31	ОРУ. Освоение висов и упоров.	1		

32	ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.		1	
Баскетбол			16	
33	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра		
34	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
35	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
36	ОРУ. Ловля и передача мяча.			
37	ОРУ. Ведение мяча			
38	ОРУ. Ведение мяча			
39	ОРУ. Ведение мяча			
40	ОРУ. Бросок мяча			
41	ОРУ. Бросок мяча			
42	ОРУ. Бросок мяча в движении.			
43	ОРУ с мячом. Индивидуальная техника защиты			
44	ОРУ с мячом. Индивидуальная техника защиты			
45	ОРУ на осанку. Тактика игры.			
46	ОРУ на осанку. Тактика игры.			
47	ОРУ. Развитие кондиционных и координационных способностей			
48	ОРУ. Развитие кондиционных и координационных способностей			
Волейбол			6	
49	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча в парах на расстоянии 6.9 метров без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести. ОРУ на локальное развитие мышц туловища.	1	
50	ОРУ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.		1	
51	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		1	
52	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.		1	
53	ОРУ. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах		1	
54	ОРУ. Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах		1	

		Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 3, 4 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра по упрощенным правилам.		
	Легкая атлетика		17	
	Длительный бег		11	
55	ОРУ. Овладение техникой спринтерского бега	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелазанием. Бег 1000 метров – на результат. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	1	
56	ОРУ. Овладение техникой спринтерского бега		1	
57	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости.		1	
58	ОРУ в движении. Переменный бег		1	
59	ОРУ в движении. Переменный бег		1	
60	ОРУ в движении. Кроссовая подготовка		1	
61	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости		1	
62	ОРУ в движении. Развитие силовой выносливости		1	
63	ОРУ в движении. Гладкий бег		1	
64	ОРУ в движении. Гладкий бег		1	
65	ОРУ в движении. Гладкий бег	1		
	Спринтерский бег		6	
66	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). ОРУ в движении. СУ.	1	
67	ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей		1	
68	ОРУ в движении. Низкий старт ОРУ в движении. Финальное усилие. Эстафетный бег		1	

«Рекомендовать рабочую программу к утверждению» Председатель методического совета _____ / Ж.В. Пимонова/ Протокол от «31» августа 2022 г. №1	«Согласовано» Заместитель директора _____ / Ж.В. Пимонова/ «31» августа 2022г.
--	--

Приложение 1

Специфика коррекционной работы с учащимся с ЗПР

Основной целью работы с детьми с задержкой психического развития является осуществление индивидуально-ориентированной педагогической помощи детям, испытывающим трудности в усвоении образовательных программ.

Щадящий режим: - строгое соблюдение норм предельно допустимой нагрузки на ученика, соблюдение режима рационального питания и отдыха, снижение объема заданий, предусматривается дополнительный день отдыха (разгрузочный) в течение недели. Учитель изучает личность каждого ребенка, выявляет уровень и особенности развития познавательной деятельности, памяти, внимания, работоспособности, эмоционально - личностной зрелости, уровня развития речи. Выявляет резервные возможности ребенка, разрабатывает рекомендации для дифференцированного подхода, выбирает оптимальную учебную нагрузку. Готовит подробное заключение о состоянии развития и здоровья обучающегося для предоставления в ПМПК.

Обучение организуется по учебникам массовых классов с учетом уровня школьников.

Основные задачи коррекционно-развивающего обучения:

- **Активизация познавательной деятельности учащихся.**
- **Повышение уровня их умственного развития.**
- **Нормализация учебной деятельности.**
- **Коррекция недостатков эмоционально-личностного и социального развития.**
- **Социально- трудовая адаптация.**

Создаются специальные условия обучения:

- **Индивидуальная помощь в случаях затруднения.**
- **Дополнительные многократные упражнения для закрепления материала.**
- **Более частое использование наглядных дидактических пособий и индивидуальных карточек.**
- **Вариативные приемы обучения:**
 - Поэлементная инструкция.
 - Планы - алгоритмы и схемы выполнения (наглядные, словесные), Альтернативный выбор (из предложенных вариантов правильный)

- Речевой образец , демонстрация действий.
- Визуализация представлений (мысленное вызывание ощущений разной модальности), опора на ощущения разных модальностей,
- Подбор по аналогии, подбор по противопоставлению,
- Пиктограмма
- Чередование легких и трудных заданий (вопросов)
- Совместные действия,
- Имитационные действия,
- Начало действия.
- Описание и анализ ситуаций с исключение 1 детали (молния без грома),
- Описание и анализ ситуаций, включающих прямо противоположные детали (это правда или нет, что зимою черен снег).
- Разведение соединенных объектов и нахождение последствий этого (рыба без воды).
- Сведение несоединимых объектов, нахождение новой функции (ручка и травинка),
- Многократное усиление функции,
- Создание проблемных ситуаций.
- Самостоятельная работа тройками, парами с взаимопроверкой и обсуждением выполнения задания,
- Обращение к товарищу с вопросами,
- Работа со словарями на время,
- Сравнение (чем похожи и чем отличаются)
- Наблюдение и анализ (что изменилось и почему?)
- Найди ошибку.
- Шифровка (применение символики для шифровки букв, слов, заданий),
- Группировка по общности признаков,
- Исключение лишнего,
- Кроссворды и ребусы,
- Повтор инструкции
- **Введение физминуток через 15-20 минут урока.**
- **Создание ситуации успеха на занятии.**
- **Динамическое наблюдение за каждым (2 раза в год).**

Введение дополнительных занятий индивидуальных и групповых занятий, развитие мыслительной деятельности, закрепление поставленных логопедом звуков, обогащение и систематизация словаря, подготовка к восприятию трудных тем, ликвидация пробелов предшествующего обучения).

Коррекционно - развивающий учебно - воспитательный процесс строится в соответствии со следующими основными положениями:

- пребывание ребенка в комфортном психологическом режиме с оптимальной наполняемостью класса (для реализации принципа дифференцированного и индивидуального обучения на всех этапах урока).
- Коррекционная направленность всех учебных предметов, наряду с общеобразовательными задачами ставятся коррекционные.

- Комплексное воздействие на ребенка при тесном взаимодействии учителя, психолога, дефектолога, логопеда, социального педагога.
Индивидуальные пакеты учебно- методического оснащения, поддерживающие мотивацию успеха.
- Формирование навыков самооценки и самоконтроля как на начальной, так и на основной ступенях обучения.

Принципы построения содержания учебного материала:

- усиление роли практической направленности изучаемого материала
- выделение существенных признаков изучаемых явлений -опора на жизненный опыт ребенка
-опора на внутренние связи в содержании изучаемого предмета и между предметами -соблюдение в определении объема изучаемого материала принципа необходимости и достаточности

Виды помощи.

- По форме - фронтальную - направленную ко всему классу, и индивидуально направленную (конкретному ученику).
- **По характеру: направляющую, стимулирующую и обучающую.**
- **вид - стимулирующая** - Используется, когда ребенок не включается в работу после получения задания или когда работа завершена, но выполнена неверно. В первом случае учитель сам подходит к ребенку и помогает ему мобилизовать себя, нацелить на решение задачи (ободряет, успокаивает, вселяет уверенность, спрашивает, понял ли задание, если нет - то разъясняет его). Во втором случае учитель указывает на наличие ошибки и необходимость проверки решения. Доза помощи различна в зависимости от возможностей ребенка.
- **вид - направляющая помощь.** - Используется, когда у ребенка возникают затруднения в определении средств, способов действий, в планировании - в определении первого шага и последующих действиях. Эти затруднения могут быть обнаружены в процессе работы, если ученик спрашивает учителя. И после окончания работы, когда выясняется неправильное решение. Учитель косвенно или прямо обращает внимание ребенка на правильный путь, таблицу, наглядную опору, аналогичный пример решения в другой задаче, образец разных вариантов решений на выбор или помогает составить план действий, начать первый шаг решения.
- **вид - обучающая помощь** - Используют, когда другие виды помощи не помогают. Непосредственно показывают, как делать, что и в какой последовательности, чтобы решить задачу. Любой вид помощи фиксируется.