

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
имени Героя Советского Союза М.Г. Сыртлановой
г. Белебея муниципального района Белебеевский район
Республики Башкортостан

Рассмотрено на заседании ШМО

№ протокола 1

«27» августа 2019 г.

Руководитель ШМО _____ / Исмагилова Л.Р.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ / Гиззатуллина Р.Д.

«28» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №2

г. Белебея

_____ В.Г. Павлов

«29» августа 2019 г.

Приказ от «29» августа 2019 г. №108

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультуре на 2019-2020 учебный год
для 5 – 9 классов
с учетом обучающихся с ОВЗ

УРОВЕНЬ: общеобразовательный

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ: 2 ч.

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД: 5-8 кл-70 ч., 9 кл-68ч.

УЧИТЕЛЬ: Ахмадиев И.Ф., учитель физкультуры

Белебей 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

с учетом обучающихся с ОВЗ

Рабочая программа основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» составлено на основе следующей нормативной документации:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 02.02.2016 года, регистрационный №40937);
- Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных школах (Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 года № 253;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (Протокол заседания от 08.04.2015 г. № 1/15);
- Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», автора В.И. Лях, издательство «Просвещение», 2016 г.
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 2 г.Белебея;
- Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу) ФГОС ООО МАОУ СОШ № 2 г.Белебея.

Рабочая программа основного общего образования разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования обучающихся с ОВЗ предъявляемыми к

структуре, условиям реализации, планируемым результатам освоения АОП ООО обучающихся с ЗПР и с учетом примерной адаптированной основной образовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Программа по физической культуре 5-9 классы, разработанная М.Я. Виленский, В.И. Ляхом – М.: Просвещение, 2016г.;

- Виленский М.Я. «Физическая культура» 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2018г.;

- «Физическая культура» 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2018г.

Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 часа в неделю).

Предмет «Физическая культура» изучается 2 часа в неделю, как основная часть, а один час за счёт внеурочной деятельности:

5 класс- 105ч

6 класс- 105 ч

7 класс- 105 ч

8 класс- 105 ч

9 класс- 102 ч

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

для детей с ОВЗ соответствует планируемым результатам ООП ООО

Личностные результаты

5 класс

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

6 класс

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности.
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни.

7 класс

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре.

8 класс

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

9 класс

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

5 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

6 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

7 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

8 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

9 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

5 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;

- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

6 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7 класс

Обучающийся научится:

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

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

8 класс

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

9 класс

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов	Характеристика основных видов деятельности ученика
1. Лёгкая атлетика – 34 ч. (5 кл); – 34 ч. (6 кл); – 26 ч (7 кл);	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач

– 24 ч (8кл); – 23 ч (9кл)	<u>Регулятивные</u>: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>Коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений.
2. Баскетбол – 18 ч. (5 кл); – 18 ч. (6 кл); – 19 ч (7 кл); –13 ч (8кл); –21 ч (9кл)	<u>Личностные</u>: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные</u>: использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные</u>: контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий
3. Гимнастика – 17 ч. (5 кл); –17 ч. (6 кл); – 18 ч (7 кл); – 17 ч (8кл); – 18 ч (9кл)	<u>Личностные</u>: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные</u>: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <u>Регулятивные</u>: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>Коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений
4. Лыжная подготовка – 22 ч. (5 кл); – 22 ч. (6 кл); – 18 ч (7 кл); – 18 ч (8кл); –17ч (9кл)	<u>Личностные</u>: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные</u>: использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные</u>: контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные</u>: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники лыжных ходов
4. Волейбол – 8 ч. (5 кл); –8 ч. (6 кл);	<u>Личностные</u>: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные</u>: использовать приемы решения поставленных задач

– 10 ч (7 кл); – 7 ч (8кл); – 11ч (9кл)	<u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий
5. Футбол – 7 ч. (5 кл); – 7 ч. (6 кл); – 8 ч (7 кл); – 8ч (8кл); – 6ч (9кл)	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий
6. Элементы техники национальных видов спорта – 2ч	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий
7. Основы туристической подготовки - 2ч (7 кл); – 2ч (8кл); – 2ч (9кл)	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>Коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий
8. Спортивная ходьба -2 ч (7 кл); -2ч (8кл); -2ч (9кл)	<u>Личностные:</u> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>Регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности

	<u>Коммуникативные: взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий</u>
--	---

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо» ;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Список материально-технической базы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
Гимнастика			
2	Шведская стенка	1	
3	Канат для лазанья с механизмом крепления	1	
4	Козёл гимнастический	2	
5	Мост гимнастический подкидной	2	
6	Скамейка гимнастическая жёсткая	5	
8	Маты гимнастические	5	
9	Скакалка гимнастическая	15	
10	Палка гимнастическая	15	
11	Обруч гимнастический	20	
12	Канат для перетягивания	2	
Легкая атлетика			

13	Планка для прыжков в высоту	1	
14	Стойка для прыжков в высоту	1	
15	Рулетка измерительная (5 м)	1	
16	Номера нагрудные	20	
17	Мячи для метания (150 гр)	10	
18	Эстафетные палочки	3	
19	Граната учебная	4	
Подвижные и спортивные игры			
20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
21	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2	
22	Мячи баскетбольные	15	
24	Стойки волейбольные универсальные	1	
25	Сетка волейбольная	1	
26	Мячи волейбольные	4	
27	Мячи футбольные	3	
Средства первой помощи			
28	Аптечка медицинская	1	
Спортивные залы (кабинеты)			
29	Спортивный	1	С раздевалками для мальчиков и девочек
30	Кабинет учителя	1	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
31	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя стеллажи

	Пришкольная площадка		
32	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
33	Сектор для прыжков в длину	1	
34	Гимнастический городок	1	
	Лыжная подготовка		
36	Лыжи полупластиковые	40	
37	Лыжи деревянные	5	
38	Палки алюминиевые	2	
39	Палки пластиковые	40	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

для детей с ОВЗ соответствует планируемым результатам ООП ООО

Основы физической культуры и здорового образа жизни – в процессе урока

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу), волейболу (в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164).

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности (7-9 кл) – в процессе урока

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с элементами акробатики – 17 ч (5 кл);

– 17 ч (6 кл);

– 18 ч (7 кл);

– 17 ч (8 кл);

– 18 ч (9 кл)

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий, опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика – 34 ч (5 кл);

– 34 ч (6 кл);

– 26 ч (7 кл);

– 24 ч (8кл);

– 23 ч (9кл)

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка – 22 ч (5 кл);

– 22 ч (6 кл);

– 18 ч (7 кл);

–18 ч (8кл);

–17ч (9кл)

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры:

Баскетбол –18 ч.(5 кл);

–18 ч.(6 кл);

– 19 ч (7 кл);

–13 ч (8кл);

–21 ч (9кл)

Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников технические приемы и тактические действия в баскетболе.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Элементы техники национальных видов спорта –2 ч

Совершенствование приемов самообороны. Совершенствование приемов борьбы.

Игры: «Стрелок», «Бой петухов» с элементами борьбы, «Выталкивание из круга».

Футбол (мини- футбол)– 7 ч. (5 кл);

–7 ч (6 кл);

– 8 ч (7 кл);

– 8ч (8кл);

– 6ч (9кл)

Передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрышсближающихся противников, финты.
Техники ведения и передачи мяча. Учебная игра футбол.

Волейбол – 8 ч.(5 кл);

–8 ч.(6 кл);

– 10 ч (7 кл);

–7 ч (8кл);

–11 ч (9кл)

Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основы туристической подготовки -2ч (7 кл);

–2ч (8кл);

–2ч (9кл)

Спортивная ходьба-2ч (7-9 кл);

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Формы контроля

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств);
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь);
- итоговый контроль, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Формой контроля освоения программных действий являются внутригрупповые игры, соревнования и нормативы.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5-9 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Критерии оценивания различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5-балльной системе)- практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движениях – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Классы, количество часов в год				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	в процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	34	34	26	24	23

3	Баскетбол	18	18	19	13	21
4	Гимнастика	17	17	18	17	18
5	Лыжная подготовка	22	22	18	18	17
6	Волейбол	8	8	10	7	11
7	Футбол	7	7	8	8	6
8	Элементы техники национальных видов спорта	2	2	2	2	2
9	Основы туристической подготовки	-	-	2	2	2
10	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия	-	-	в процессе урока		
11	Спортивная ходьба	-	-	2	2	2
Итого:		105 часа	105 часа	105 часа	105 часа	102 часа

Список литературы:

1. Виленский М.Я. «Физическая культура» 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский; под общей ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2018г.;
2. «Физическая культура» 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2018г.;
3. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение, 2011г.;
4. Физическая культура/ Ю.И. Евсеев.- Изд. 7-е, доп. и испр.- Ростов: Феникс, 2011г.;
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. – М., 2010г.;
6. Железняк Ю.Д., Кулянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства. – М., 2011г.;
7. Физическая культура. 5–7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2015г.;
8. «Внеурочная деятельность учащихся» Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- Просвещение, 2013г.;
9. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010г.;
10. Андреев С., Алиев Э., Мутко В. Мини-футбол. Игра для всех.- М.: Советский спорт, 2013г.;
11. Лепешкин В. Баскетбол. Подвижные и спортивные игры.- М.: Советский спорт, 2013г.;

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ

Для учащихся 5 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	5,2	5,5	6,0	5,5	6,0	6,5
2.	Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
3.	Кросс 1500 м, мин	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
4.	Кросс 2000 м	<i>Без учета времени</i>					
5.	Прыжок в длину, см	340	300	260	300	260	220
6.	Прыжок в длину с места, см	185	175	160	175	160	140
7.	Прыжок в высоту, см	105	95	85	100	90	80
8.	Метание мяча 150 г, м	34	27	20	21	17	14
9.	Подтяг. на выс. перекл. из виса, раз Подтяг. нанизкойперекл. из виса лежа, раз	6	4	3	15	10	8
10.	Лазанье по канату с помощью ног, м	5	4	3	4	3	2
11.	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,5	9,3-8,8	9,7	8,9	9,7-9,3	10,1
12.	Наклон вперед из положения стоя, см	10	6-8	2	15	8-10	4
13.	Бег на лыжах, 1 км, мин, с 2 км	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,10
		<i>Без учета времени</i>					

Для учащихся 6 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	5,1	5,3	5,8	5,4	5,8	6,2
2.	Бег 60 м, с	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3.	Кросс 1500 м, мин	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
4.	Кросс 2000 м	<i>Б е з у ч е т а в р е м е н и</i>					
5.	Прыжок в длину, см	360	330	270	330	280	230
6.	Прыжок в длину с места, см	190	180	170	180	165	150
7.	Прыжок в высоту, см	115	105	95	105	95	85
8.	Метание мяча 150 г, м	36	29	21	23	18	15
9.	Подтяг. на высокой перекладине из виса, раз Подтяг. на низкой перекл. из виса лежа, раз	7	5	4	17	14	9
10.	Метание в горизонтальную цель 1×1 м с расстояния 8 м, раз попадание из 5 попыток	4	3	2	3	2	1
11.	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,3	8,6-9,0	9,3	8,8	9,1-9,6	10,0
12.	Наклон вперед из положения стоя, см	10	6 -8	2	16	9-11	5
13.	Бег на лыжах, 1 км, мин 2 км, мин	6,00 14,00	6,30 14,30	7,00 15,00	6,15 14,30	6,45 15,00	7,30 15,30

Для учащихся 7 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	5,0	5,2	5,6	5,3	5,6	6,0
2.	Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3.	Кросс 1500 м, мин	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
4.	Кросс 2000 м	<i>Б е з у ч е т а в р е м е н и</i>					
5.	Прыжок в длину, см	380	350	290	350	300	240
6.	Прыжок в длину с места, см	195	185	175	185	170	155
7.	Прыжок в высоту, см	120	110	100	110	100	90
8.	Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
9.	Подтягивание на высок.перекладине из виса, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	8	5	4	19	15	11
10.	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,3	8,6-9,0	9,3	8,7	9,0-9,5	10,0
11.	Наклон вперед из положения стоя, см	9	5-7	2	18	10-12	6
12.	Бег на лыжах, 1 км, мин 2 км, мин	6,00 13,00	6,30 14,00	7,30 14,30	6,30 14,00	7,00 14,30	8,00 15,00

Для учащихся 8 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	4,9	5,1	5,5	5,1	5,4	5,8
2.	Бег 60 м, с	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
3.	Кросс 3000 м	<i>Б е з у ч е т а в р е м е н и</i>					
4.	Кросс 2000 м, мин	10,0	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
5.	Прыжок в длину, см	410	370	310	360	310	260
6.	Прыжок в длину с места, см	200	190	180	190	175	160
7.	Прыжок в высоту, см	125	115	105	115	105	95
8.	Метание мяча 150 г, м	42	37	28	27	21	17
9.	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	9	7	5	15	10	6
10.	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,0	8,3-8,7	9,0	8,6	9,0-9,4	9,9
11.	Наклон вперед из положения стоя, см	11	7-9	3	20	12-14	7
12.	Бег на лыжах, 1 км, мин, с	5,30	6,00	7,00	6,00	6,30	7,30
	2 км	12,00	12,30	13,30	13,00	13,30	14,30
	3 км	16,00	17,00	18,00	18,00	19,00	20,00

Для учащихся 9 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м, с	4,8	5,0	5,3	5,1	5,3	5,7
2.	Бег 60 м, с	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
3.	Кросс 3000 м	<i>Б е з у ч е т а в р е м е н и</i>					
4.	Кросс 2000 м, мин	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
5.	Прыжок в длину, см	430	380	330	370	330	290
6.	Прыжок в длину с места, см	215	200	190	195	180	170
7.	Прыжок в высоту, см	130	120	110	115	110	100
8.	Метание мяча 150 г, м	45	40	31	28	23	18
9.	Подтяг. на высокой перекладине из виса, раз Подтяг. на низкой перекл. из виса лежа, раз	10	8	7	20	15	10
10.	Лазанье по канату с помощью ног, м	5	4	3	-	-	-
11.	Челночный бег 3 × 10 м, с	7,7	8,00-8,4	8,6	8,5	8,8-9,3	9,7
12.	Наклон вперед из положения стоя, см	12	8-10	4	20	12-14	7
13.	Бег на лыжах, 1 км, мин	5,00	5,30	6,30	5,30	6,00	7,00
	2 км, мин	11,30	12,00	13,00	12,30	13,00	14,00
	3 км, мин	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
для детей с ОВЗ соответствует планируемым результатам ООП ООО
5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 16 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом. Обучение техники высокого старта.	1			
2	Совершенствование техники высокого старта. Спортивная ходьба. Игра: «Медный пень».	1			
3	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО. Эстафета.	1			
4	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1			
5	Совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	1			
6	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Зачет по ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1			
7	Совершенствование техники бега на 1000м. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
8	Обучение техники метания мяча.	1			
9	Совершенствование техники метания мяча.	1			

10	Сдача контрольного норматива техники метания мяча. Зачет по ГТО.	1			
11	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
12	Совершенствование техники броска двумя руками. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	1			
13	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Правила соревнований по баскетболу	1			
14	Совершенствование техники броска мяча в прыжке одной рукой сверху.	1			
15	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
16	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 16 ч					
17	Гимнастика. Инструктаж по ОТ. Совершенствование кувырка вперед.	1			
18	Совершенствование кувырка вперед и назад. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1			
19	Сдача контрольного норматива кувырка вперед и назад.	1			
20	Совершенствование мост из положения стоя. Игра: «Круговая эстафета».	1			

21	Сдача контрольного норматива мост из положения стоя.	1			
22	Совершенствование подтягивания в висе. Игра: «Салки».	1			
23	Совершенствование стойки на лопатках. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
24	Совершенствование стойки на лопатках. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1			
25	Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги». Игра: «Стрелок».	1			
26	Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги». Игра: «Круговая эстафета»	1			
27	Сдача контрольного норматива техники выполнения опорного прыжка. Эстафета.	1			
28	Волейбол. Обучение нижней прямой подачи.	1			
29	Совершенствование нижней прямой подачи.	1			
30	Совершенствование передвижения игрока.	1			
31	Совершенствование передачи мяча над собой.	1			
32	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол – 20 ч					
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1			

34	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1			
35	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Игра: «Самокат»	1			
36	Обучение техники одновременного двушажного хода.	1			
37	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1			
38	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
39	Совершенствование подъема «елочкой». Игра: «Сумей догнать».	1			
40	Совершенствование подъема «елочкой».	1			
41	Совершенствование торможения «плугом». Игры: «Ворота», «Слалом».	1			
42	Совершенствование спуска в высокой стойке. Игра: «Кто дальше?».	1			
43	Совершенствование торможения «упором». Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1			
44	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Игра: «Сумей догнать».	1			
45	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
46	Сдача контрольного норматива 2000 м. Эстафета. Зачет по ГТО	1			

47	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
48	Совершенствование техники броска мяча двумя руками от головы.	1			
49	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
50	Совершенствование техники броска одной рукой сверху.	1			
51	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
52	Совершенствование техники штрафного броска. Здоровье и здоровый образ жизни.	1			
IV четверть: Легкая атлетика, футбол, баскетбол, элементы единоборств - 16 часа					
53	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта. Спортивная ходьба.	1			
54	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО	1			
55	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
56	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игры: «Медный пень», «Стрелок».	1			
57	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Зачет по ГТО	1			
58	Совершенствование техники метания мяча. Достижения отечественных и зарубежных	1			

	спортсменов на олимпийских играх				
59	Сдача контрольного норматива метания мяча. Зачет по ГТО. Игра «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
60	Элементы единоборств. Совершенствование приемов самостраховки. Игра «Выталкивание из круга»	1			
61	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
62	Футбол. Сдача контрольного норматива метания мяча.	1			
63	Обучение техники передачи мяча.	1			
64	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра по мини- футболу.	1			
65	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
66	Совершенствование техники броска мяча от плеча в движении. Правила соревнований по баскетболу	1			
67	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
68	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
69	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1			
70	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1			
71	Урок-игра (резервный)	1			
72	Урок –игра (резервный)	1			
73	Урок –игра (резервный)	1			

6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 16 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культуры и спортом. Обучение техники высокого старта.	1			
2	Совершенствование техники высокого старта. Спортивная ходьба. Игра: «Медный пень».	1			
3	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО. Эстафета.	1			
4	Обучение техники прыжка в длину с разбега.	1			
5	Совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	1			
6	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Зачет по ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1			
7	Совершенствование техники бега на 1000м. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
8	Обучение техники метания мяча.	1			
9	Совершенствование техники метания мяча.	1			
10	Сдача контрольного норматива техники метания мяча. Зачет по ГТО.	1			

11	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
12	Совершенствование техники броска двумя руками. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек	1			
13	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Правила соревнований по баскетболу	1			
14	Совершенствование техники броска мяча в прыжке одной рукой сверху.	1			
15	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
16	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 16 ч					
17	Гимнастика. Инструктаж по ОТ. Совершенствование кувырка вперед.	1			
18	Совершенствование кувырка вперед и назад. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1			
19	Сдача контрольного норматива кувырка вперед и назад.	1			
20	Совершенствование мост из положения стоя. Игра: «Круговая эстафета».	1			
21	Сдача контрольного норматива мост из положения стоя.	1			

22	Совершенствование подтягивания в висе. Игра: «Салки».	1			
23	Совершенствование стойки на лопатках. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
24	Совершенствование стойки на лопатках. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1			
25	Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги». Игра: «Стрелок».	1			
26	Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги». Игра: «Круговая эстафета»	1			
27	Сдача контрольного норматива техники выполнения опорного прыжка. Эстафета.	1			
28	Волейбол. Обучение нижней прямой подачи.	1			
29	Совершенствование нижней прямой подачи.	1			
30	Совершенствование передвижения игрока.	1			
31	Совершенствование передачи мяча над собой.	1			
32	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол – 20 ч					
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1			
34	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1			

35	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Игра: «Самокат»	1			
36	Обучение техники одновременного двушажного хода.	1			
37	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1			
38	Совершенствование одновременного двухшажного хода. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
39	Совершенствование подъема «елочкой». Игра: «Сумей догнать».	1			
40	Совершенствование подъема «елочкой».	1			
41	Совершенствование торможения «плугом». Игры: «Ворота», «Слалом».	1			
42	Совершенствование спуска в высокой стойке. Игра: «Кто дальше?».	1			
43	Совершенствование торможения «упором». Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1			
44	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Игра: «Сумей догнать».	1			
45	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
46	Сдача контрольного норматива 2000 м. Эстафета. Зачет по ГТО	1			
47	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
48	Совершенствование техники броска мяча двумя	1			

	руками от головы.				
49	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
50	Совершенствование техники броска одной рукой сверху.	1			
51	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
52	Совершенствование техники штрафного броска. Здоровье и здоровый образ жизни.	1			
IV четверть: Легкая атлетика, футбол, баскетбол, элементы единоборств - 16 часа					
53	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта. Спортивная ходьба.	1			
54	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО	1			
55	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
56	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игры: «Медный пенёк», «Стрелок».	1			
57	Сдача контрольного норматива прыжка в длину с разбега. Зачет по ГТО	1			
58	Совершенствование техники метания мяча. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх	1			
59	Сдача контрольного норматива метания мяча. Зачет по	1			

	ГТО. Игра «Бой петухов» с элементами борьбы.				
60	Элементы единоборств. Совершенствование приемов самостраховки. Игра «Выталкивание из круга»	1			
61	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
62	Футбол. Сдача контрольного норматива метания мяча.	1			
63	Обучение техники передачи мяча.	1			
64	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра по мини- футболу.	1			
65	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
66	Совершенствование техники броска мяча от плеча в движении. Правила соревнований по баскетболу	1			
67	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
68	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
69	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1			
70	Совершенствование техники передачи мяча в движении.	1			
71	Урок-игра (резервный)	1			
72	Урок –игра (резервный)	1			
73	Урок –игра (резервный)	1			

7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 16 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники высокого старта. Спортивная ходьба .	1			
2	Совершенствование техники высокого старта. «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
3	Соревнование по бегу на средние дистанции до 2 км.	1			
4	Совершенствование техники высокого старта. Игры: «Медный пень», «Стрелок».	1			
5	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО	1			
6	Соревнование по бегу на 30м.Кроссовая подготовка.	1			
7	Совершенствования техники прыжка в длину.	1			
8	Сдача контрольного норматива прыжка в длину. Зачет по ГТО.	1			

9	Соревнование по бегу на средние дистанции до 2км.	1			
10	Совершенствование техники бега на 2000м. Зачет по ГТО. Игра: «Салки».	1			
11	Баскетбол. Обучение техники броска двумя руками от головы.	1			
12	Совершенствование техники ведения мяча. Зачет по ГТО (Челночный бег)	1			
13	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
14	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками. Зачет по ГТО (Сгибание и разгибание рук)	1			
15	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Учебная игра баскетбол.	1			
16	Совершенствование техники ведения мяча в движении. Здоровье и здоровый образ жизни. Зачет по ГТО (Наклон вперед)	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 16 ч					
17	Гимнастика. Инструктаж по охране труда. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Обучение техники подъема переворота.	1			

18	Совершенствование техники подъема переворота.	1			
19	Соревнование по подтягиванию на перекладине- выс.(ю). на низ.(д).Зачет по ГТО.	1			
20	Совершенствование акробатических упражнений.	1			
21	Обучение техники прыжка с поворотом на 90-180 градусов. Эстафета.	1			
22	Соревнование с элементами борьбы. Игра «Бой петухов»	1			
23	Обучение техники прыжка через козла способом «согнув ноги и ноги врозь». Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1			
24	Совершенствование прыжка через козла способом «согнув ноги и ноги врозь». Игра: «Круговая эстафета».	1			
25	Сдача контрольного норматива техники выполнения опорного прыжка.	1			
26	Обучения техники кувырка вперед и назад. Игра «Стрелок».	1			
27	Совершенствование техники длинного кувырка. Игра: «Разведчики».	1			
28	Сдача контрольного норматива кувырка вперед и назад на прямые ноги.	1			

	Основные этапы развития физической культуры в России.				
29	Волейбол. Обучение нижней прямой подачи.	1			
30	Совершенствование нижней прямой подачи. Игра: «Салки».	1			
31	Совершенствование техники передачи мяча над собой. Учебная игра волейбол.	1			
32	Совершенствование передвижения игрока.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол, волейбол, элементы единоборств – 20 ч					
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1			
34	Совершенствование одновременного двухшажного хода.	1			
35	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Эстафета.	1			
36	Соревнование по выполнению техники одновременного двухшажного хода.	1			
37	Обучение подъема «елочкой». Эстафета.	1			
38	Совершенствование торможения «плугом». Эстафета.	1			
39	Совершенствование поворота	1			

	«плугом». Игра: «Сумей догнать».				
40	Сдача контрольного норматива на 2000м. Зачет по ГТО. Эстафета. Контроль за индивидуальным физическим развитием	1			
41	Совершенствование попеременного двушажного хода. Эстафета.	1			
42	Совершенствование торможения «упором». Игра: «Быстрый лыжник».	1			
43	Совершенствование одновременных лыжных ходов. Игра: «Вызов номеров».	1			
44	Совершенствование подъема в гору скользящим шагом. Зачет по ГТО (Бег на лыжах 3000м)	1			
45	Волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1			
46	Совершенствование техники приема мяча снизу. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
47	Совершенствование техники нападающего удара.	1			
48	Элементы единоборств. Совершенствование приемов самообороны. Игра «Выталкивание	1			

	из круга»				
49	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.				
50	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча.	1			
51	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1			
52	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча.	1			
53	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
IV четверть: Легкая атлетика, баскетбол, футбол, основы туристической подготовки - 16 ч					
54	Легкая атлетика. Совершенствование техники высокого старта.	1			
55	Совершенствование техники высокого старта. Игра «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
56	Соревнование по бегу на 2000 метров. Зачет по ГТО.	1			
57	Совершенствование техники высокого старта. Двигательные действия.	1			
58	Сдача контрольного норматива бег на	1			

	60 метров. Зачет по ГТО. Спортивная ходьба.				
59	Соревнование по бегу на 30 метров. Зачет по ГТО	1			
60	Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание».	1			
61	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Зачет по ГТО	1			
62	Обучение техники метания мяча 150 грамм.	1			
63	Совершенствование метания мяча 150 грамм. Зачет по ГТО	1			
64	Спортивная ходьба. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
65	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
66	Основы туристической подготовки. Специальная физическая Подготовка.	1			
67	Обучение технике и тактике туризма.	1			
68	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Правила соревнований по баскетболу. Зачет по ГТО (Сгибание и разгибание	1			

	рук)				
69	Совершенствование броска мяча от плеча в движении.	1			
70	Совершенствование техники штрафного броска. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы	1			
71	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
72	Совершенствование техники ведения мяча. Зачет по ГТО (Челночный бег)	1			
73	Совершенствование техники передачи мяча. Игра мини- футбол.	1			

8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 16 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники низкого старта. Спортивная ходьба.	1			
2	Совершенствование техники низкого старта. Кроссовая подготовка.	1			

3	Совершенствование техники низкого старта. Эстафета.	1			
4	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
5	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Игра: «Стрелок».	1			
6	Совершенствования техники прыжка в длину с разбега.	1			
7	Сдача контрольного норматива метания мяча - зачет по ГТО.	1			
8	Сдача контрольного норматива бег на 2000 м - девушки; 3000 м. – мальчики. Зачет по ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1			
9	Баскетбол. Обучение техники броска двумя руками от головы.	1			
10	Совершенствование техники ведения мяча.	1			
11	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			

12	Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			
13	Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			
14	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении.	1			
15	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении.	1			
16	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча в движении.	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 16 ч					
17	Гимнастика. Инструктаж по охране труда. Обучение техники подъема переворота(ю), (д)-вис согнувшись вис прогнувшись.	1			
18	Совершенствование техники подъема переворота (ю), (д)-вис согнувшись вис прогнувшись. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1			
19	Совершенствование техники подтягивания в висе, из положения лежа- зачет по ГТО. Игра: «Круговая эстафета»	1			

20	Совершенствование упражнений в равновесии.	1			
21	Обучение техники прыжка с поворотом на 90-180градусов. Игра: «Медный пень»	1			
22	Совершенствование техники прыжка с поворотом на 90-360 градусов.	1			
23	Обучение техники прыжка через козла способом «согнув ноги». Эстафета.	1			
24	Совершенствование техники прыжка через козла способом «согнув ноги и ноги врозь».	1			
25	Совершенствование стойки на лопатках и сед углом.	1			
26	Обучения техники кувырка вперед и назад на прямые ноги.	1			
27	Совершенствование техники длинного кувырка вперед. Игра: «Разведчики»	1			
28	Сдача контрольного норматива наклон вперед и сед углом.	1			
29	Волейбол. Обучение техники нижней прямой подачи. Двигательные действия и физические качества.	1			

30	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра: «Салки».	1			
31	Совершенствование техники передачи мяча над собой.	1			
32	Совершенствование техники передвижения игрока.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол, волейбол – 20 ч					
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1			
34	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1			
35	Сдача контрольного норматива на 3000 метров. Зачет по ГТО. Эстафета.	1			
36	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1			
37	Обучение техники попеременного двушажного хода. Эстафета.	1			
38	Совершенствование техники торможения «плугом».	1			

39	Сдача контрольного норматива на 5000м. Зачет по ГТО. Эстафета.	1			
40	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1			
41	Совершенствование техники торможения «упором». Игра: «Быстрый лыжник».	1			
42	Совершенствование техники торможения «упором».	1			
43	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
44	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	1			
45	Волейбол. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1			
46	Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1			
47	Совершенствование техники передачи мяча над собой.	1			
48	Баскетбол. Совершенствование техники броска одной рукой от плеча.	1			

49	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча. Олимпийские игры древности и современности.	1			
50	Совершенствование техники броска одной рукой от плеча.	1			
51	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
52	Совершенствование техники штрафного броска. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1			
IV четверть: Легкая атлетика, элементы единоборств, спортивная ходьба, основы туристической подготовки, футбол - 16 ч					
53	Легкая атлетика. Обучение техники прыжка в высоту с разбега. Спортивная ходьба.	1			
54	Совершенствование прыжка в высоту с разбега. Игра: «Салки». Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1			
55	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Эстафета. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1			
56	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров.	1			

	Зачет по ГТО.				
57	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Игра: «Стрелок»	1			
58	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега-зачет по ГТО.	1			
59	Обучение техники метания мяча 150 грамм. Эстафета.	1			
60	Совершенствование техники метания мяча 150 грамм - зачет по ГТО. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1			
61	Сдача контрольного норматива бег на 2000м-зачет по ГТО	1			
62	Совершенствование техники длительного бега	1			
63	Спортивная ходьба. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
64	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
65	Основы туристической подготовки. Специальная физическая подготовка.	1			
66	Обучение технике и тактике туризма.	1			
67	Элементы единоборств. Совершенствование				

	приемов самостраховки. Игра «Выталкивание из круга»				
68	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
69	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
70	Совершенствование техники ведения мяча.				
71	Урок-игра (резервный)	1			
72	Урок –игра (резервный)	1			
73	Урок –игра (резервный)	1			

9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Примечание
			планируемая	фактическая	
I четверть: Легкая атлетика, баскетбол – 16 ч					
1	Легкая атлетика. Инструктаж по охране труда. Совершенствование техники низкого старта. Спортивная ходьба.	1			
2	Совершенствование техники низкого старта, бег на средние дистанции.	1			
3	Совершенствование техники высокого старта.	1			

	Эстафета.				
4	Сдача контрольного норматива бег на 60 метров. Зачет по ГТО	1			
5	Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	1			
6	Совершенствования техники прыжка в длину. Спортивная ходьба.				
7	Сдача контрольного норматива прыжка в длину. Зачет по ГТО.	1			
8	Сдача контрольного норматива бег на 2000 м– девушки; 3000м-мальчики. Зачет по ГТО. Эстафета.	1			
9	Баскетбол. Обучение техники броска двумя руками от головы.	1			
10	Совершенствование техники ведения мяча.	1			
11	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди.	1			
12	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди в движении. Зачет по ГТО (Поднимание туловища)	1			
13	Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			
14	Совершенствование техники ведения мяча в движении.	1			

15	Совершенствование зонной защиты.	1			
16	Совершенствование техники штрафного броска.	1			
II четверть: гимнастика, волейбол – 16 ч					
17	Гимнастика. Инструктаж по охране труда. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Строевые упражнения.	1			
18	Совершенствование техники подъема переворота(ю), вис согнувшись и вис прогнувшись (д). Игра: «Салки».	1			
19	Совершенствование техники подтягивания в висе. Игра: «Круговая эстафета»	1			
20	Сдача контрольного норматива подтягивание в висе(ю), из виса лежа (д). Зачет по ГТО.	1			
21	Совершенствование техники прыжка через козла «ноги врозь и согнув ноги». Эстафета. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1			
22	Совершенствование техники прыжка через козла в «ноги врозь и согнув ноги».	1			
23	Совершенствование выполнений на гимнастической скамейке. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1			

24	Сдача контрольного норматива техники выполнения опорного прыжка. Основные этапы развития физической культуры в России.	1			
25	Совершенствование техники кувырка вперед и назад. Игра: «Салки». Оздоровительные системы физического воспитания.	1			
26	Совершенствование техники кувырка назад в полушпагат. Олимпийские игры древности и современности.	1			
27	Совершенствование длинного кувырка. Игра: «Круговая эстафета».	1			
28	Сдача техники сед углом и стойки на лопатках.	1			
29	Волейбол. Обучение техники передачи мяча сверху двумя руками.	1			
30	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Адаптивная физическая культура.	1			
31	Совершенствование передачи мяча над собой.	1			
32	Совершенствование нападающего удара.	1			
III четверть: Лыжная подготовка, баскетбол, волейбол – 20 ч					
33	Лыжная подготовка. Инструктаж по охране труда. Совершенствование перехода с попеременных лыжных ходов на одновременные.	1			
34	Совершенствование перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1			

35	Совершенствование преодоления подъёмов. Эстафета.	1			
36	Совершенствование преодоления подъёмов.	1			
37	Совершенствование попеременных лыжных ходов. Эстафета. Зачет по ГТО.	1			
38	Совершенствование попеременных лыжных ходов.	1			
39	Совершенствование одновременных лыжных ходов. Игра: «Вызов номеров».	1			
40	Совершенствование попеременных лыжных ходов 5000м(ю), 3000 м (д). Зачет по ГТО.	1			
41	Совершенствование преодолений препятствий. Игра: «Быстрый лыжник».	1			
42	Совершенствование попеременного четырехшажного хода.	1			
43	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Игра: «Вызов номеров».	1			
44	Сдача контрольного норматива 5000м. (юн.); 3000 м (дев.). Зачет по ГТО	1			
45	Волейбол. Совершенствование верхней прямой подачи.	1			
46	Совершенствование верхней передачи мяча.	1			
47	Совершенствование передачи мяча над собой.	1			

48	Совершенствование нападающего удара.	1			
49	Баскетбол. Совершенствование ведение мяча с сопротивлением.	1			
50	Совершенствование техники броска мяча в прыжке. Правила соревнований по баскетболу.	1			
51	Совершенствование нападения против зонной защиты.	1			
52	Совершенствование нападения через заслон. Учебная игра баскетбол.	1			
IV четверть: легкая атлетика, баскетбол, футбол, элементы единоборств – 16 ч					
53	Легкая атлетика. . Инструктаж по охране труда.. Совершенствование техники низкого старта. Спортивная ходьба.	1			
54	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	1			
55	Сдача контрольного норматива бег на 2000м – девушки; 3000м-юноши. Зачет по ГТО	1			
56	Совершенствование техники бега на средние дистанции до 2000 м	1			
57	Совершенствование техники метания мяча. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1			
58	Сдача контрольного норматива метания мяча-150 гр. Зачет по ГТО.	1			

59	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра: «Стрелок». Двигательные действия.	1			
60	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1			
61	Элементы единоборств. Совершенствование приемов самостраховки.	1			
62	Совершенствование приемов борьбы. Игра: «Бой петухов» с элементами борьбы.	1			
63	Спортивная ходьба. Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
64	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1			
65	Основы туристической подготовки. Специальная физическая подготовка.	1			
66	Совершенствование технике и тактике туризма.	1			
67	Футбол. Совершенствование техники ведения мяча.	1			
68	Совершенствование передачи мяча.	1			
69	Совершенствование техники ударов по воротам	1			
70	Совершенствование техники перемещений	1			