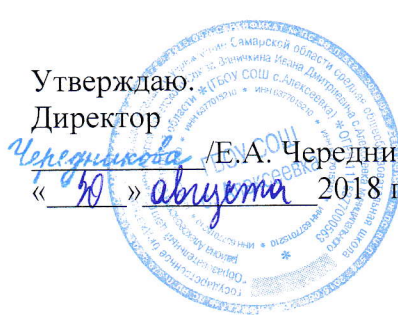


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа "Образовательный центр"
имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича
муниципального района Алексеевский с. Алексеевка Самарской области

Утверждаю.

Директор

/Е.А. Чередникова/

« 30 » августа 2018 г.

Согласовано.

Председатель методического
совета

/Н.И. Колпакова/

« 30 » августа 2018 г.

Программа рассмотрена на
заседании кафедры «Технология,
искусство, физическая культура»

Протокол № 1 от 22.08 2018 г.

Руководитель кафедры

/Н.П. Юнгова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **по физической культуре** **в 5 - 9 классе**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, примерной основной общеобразовательной программой основного общего образования, на основании программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014г.).

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре, является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

Целью физического воспитания в школе, является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знание и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности. Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучения основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Физическая культура в классах для детей с ОВЗ ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её целей;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально - яркой форме в общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность;
- правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранных видов спорта;
- основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности и их использование в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и укрепления физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и правила использования спортивного инвентаря;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации и использовать их в организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.
- играть в одну из спортивных игр.
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.
- выполнять опорные прыжки через козла, акробатическую комбинацию из пяти элементов (кувырки вперед, назад, стойка на голове и руках, мост, повороты и прыжки).

для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
- -владения современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, учебной и производственной деятельностью, профилактики предупреждения заболеваний, с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;
- -владения доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- -владения доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- -владения доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться
- -в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 5 класса должны демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 30 м, с	5.0	6.1	6.3	5.1	5.6	6.4
Челночный бег 3х10 м, с	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
Прыжок в длину с места, см	195	160	140	185	150	130
Подтягивание из виса (М) и виса лежа (Д), кол. раз.	6	4	1	16	10	4
Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	15	8	4
Выносливость. Бег 1000м.	4.30	5.20	6.31	5.20	6.30	8.24

6 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		

Бег 30 м, с	4.9	5.5	6.0	5.1	5.5	6.2
Челночный бег 3х10 м, с	8.4	8.9	9.5	8.8	9.4	10.0
Прыжок в длину с места, см	200	170	145	190	160	135
Подтягивание из виса (М) и виса лежа (Д), кол. раз.	7	4	1	17	11	4
Наклон вперед из положения сидя, см	10	6	2	16	10	5
Выносливость. Бег 1000м.	4.30	5.20	6.31	5.20	6.30	8.24

7 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 30 м, с	4.8	5.4	5.9	5.0	5.6	6.2
Челночный бег 3х10 м, с	8.3	8.8	9.3	8.7	9.4	10.0
Прыжок в длину с места, см	200	175	150	190	160	140
Подтягивание из виса (М) и виса лежа (Д), кол. раз.	8	5	1	19	10	4
Наклон вперед из положения сидя, см	9	6	2	17	10	6
Выносливость. Бег 1000м.	4.12	5.00	5.54	4.54	6.00	7.20

8 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Бег 30 м, с	4.7	5.3	5.8	4.9	5.5	6.0
Челночный бег 3х10 м, с	8.0	8.5	9.0	8.6	9.3	9.9
Прыжок в длину с места, см	210	180	160	195	165	145
Подтягивание из виса (М) и виса лежа (Д), кол. раз.	9	6	2	17	11	5
Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Выносливость. Бег 1000м.	4.06	4.50	5.35	4.42	5.40	6.54

Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика

Вводное занятие. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья основные системы организма. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Высокий старт. Изучение техники старта (бег до 10-15 м). Бег с ускорением до 40 м. Бег на результат 60 м. Овладение техникой спринтерского бега.

Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.

Изучается техника прыжка в длину «согнув ноги». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Метание мяча в цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м. Метание мяча на дальность

с 4-5 шагов разбега. Обучение метанию направлено на развитие скоростно-силовых способностей.

Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой. Равномерный бег до 12-15 мин. Кросс 1 км, 1500м, 2000м, с учетом времени.

Игры «Салки», «Вызов номеров», Эстафеты.

Изучение данных упражнений направлено на развитие выносливости.

II Спортивные игры.

Волейбол.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях по волейболу.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Ходьба, бег с выполнением различных заданий.

Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения вперед.

Прием мяча двумя руками снизу. Прием и передача мяча изучается у стены и в парах. Нижняя и верхняя прямая подача. Нападающий удар по мячу с собственного подбрасывания.

Игры: «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Волейбол».

Развитие скоростно-силовых качеств: челночный бег, эстафеты с прыжками, бег с ускорением и изменением направления.

Баскетбол.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, квадрате).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении (после ведения).
Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Действия двух нападающих против одного защитника. Индивидуальные и групповые тактические действия, двусторонняя игра.
Игра в «Мини-баскетбол», «Баскетбол».

Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: эстафеты с бегом, прыжками, ведением мяча и броском в корзину.

III Гимнастика с элементами акробатики.

Обеспечение техники безопасности на занятиях по гимнастике.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.

Страховка и помощь во время занятий.

Строевые упражнения.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

Висы и упоры.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы; подтягивание из вися лежа; поднимание прямых ног в висе.

Акробатические упражнения.

Совершенствование ранее изученных упражнений и изучается новое.

Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед, стойка на голове и руках, «мостик», поворот в сторону, переворот в сторону «колесо».

Лазанье по канату.

Опорный прыжок – ноги вместе, козел в ширину, ноги врозь козел в длину, высота до 115 см.

Упражнения на развитие координационных и кондиционных способностей: упражнения на гимнастической скамейке; акробатические упражнения; эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.

IV Лыжная подготовка.

Теоретические знания: требование к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом; техника безопасности при занятиях лыжами; значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта; применение лыжных мазей.

Изучение и совершенствование техники лыжных ходов: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; коньковый ход; подъем «полуелочкой»; торможение «плугом»; повороты переступанием, одновременный одношажный ход, спуски и подъёмы в гору, пробегание дистанции до 5 км..

Развитие кондиционных способностей: эстафеты и игры на лыжах.

Раздел программы «Легкая атлетика» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий.

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	- формирование познавательного интереса к занятиям легкой атлетикой; - оценивать правильность выполнения легкоатлетических упражнений.
Регулятивные	- умение принимать и понимать учебные задачи при изучении легкоатлетических упражнений; - уметь анализировать технику выполнения бега, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту и метания; - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений и условий их реализации.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - вникать в правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; - учиться пользоваться простейшими способами контроля за функциональным состоянием организма.
Коммуникативные	- овладение учащимися организаторскими качествами проведения занятий в качестве командира отделения; - участвовать в коллективном обсуждении поставленных задач.

Планируемые результаты реализации раздела «Легкая атлетика».

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов первого уровня:

- развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- формирование установки на способы контроля за развитием адаптивных свойств организма;
- приобретение учащимися знаний о здоровом образе жизни, об общих и индивидуальных основах личной гигиены.

Ученик научится: выполнять команды высокого старта; бегать с ускорением до 40 м и 60 м на результат; выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега, прыжки в длину с 7-9 шагов; метанию мяча в цель и на дальность; бегать в равномерном темпе до 12 мин и пробегать до 2 км без учета времени; научиться соблюдать технику безопасности на занятиях легкой атлетики.

Ученик получит возможность научиться: подбирать упражнения на развитие скоростных качеств, скоростно-силовых и выносливости; контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Раздел программы «Гимнастика с элементами акробатики» ориентирован на формирование следующих видов универсальных учебных действий.

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятиях гимнастикой; - воспитание дисциплинированности, самостоятельности, волевых качеств; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой.
Регулятивные	- умение правильно воспринимать учебные задачи, направленные на изучение нового материала, на совершенствование, на развитие двигательных качеств; - умение планировать свои действия при выполнении гимнастических упражнений; - адекватно реагировать на замечания учителя и уметь исправлять свои ошибки.
Познавательные	- учиться осуществлять анализ изучаемых гимнастических упражнений; - творчески подходить к выполнению упражнений; - разрабатывать индивидуальный двигательный режим с учетом возраста и условий жизни.
Коммуникативные	- принимать участие в коллективном обсуждении поставленных задач; - учиться сотрудничать в коллективе, проявляя интерес к каждому из его членов.

Планируемые результаты реализации раздела «Гимнастика с элементами акробатики».

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов первого уровня:

- приобретение учащимися знаний о нормах поведения в современной познавательной деятельности;
- о правилах ведения здорового образа жизни;
- о профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о технике безопасности при занятии физическими упражнениями.

Ученик научится: выполнять упражнения на перекладине (мальчики) и брусьях (девочки); лазить по канату; выполнять опорный прыжок и акробатические упражнения; способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровоснабжения при выполнении гимнастических упражнений; соблюдать технику безопасности на занятиях гимнастики.

Ученик получит возможность научиться: технически правильно составлять и выполнять комплексы гимнастических упражнений, направленных на развитие силовых качеств, гибкости и координации; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических

качеств; пользоваться современным спортивным инвентарем; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культуры.

Раздел программы «Лыжная подготовка» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий.

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	- учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой; - мотивационная основа к занятиям на свежем воздухе.
Регулятивные	- умение освоить технику основных лыжных ходов; - умение правильно распределить силы при прохождении учебной дистанции; - адекватно воспринимать поставленную задачу учителем и находить способы ее решения; -стремиться к тому. Чтобы физическая подготовленность соответствовала среднему уровню показателей развития основных физических способностей.
Познавательные	- умение вникать в детали техники лыжных ходов, с целью их более быстрого освоения; - учиться пользоваться простейшими способами контроля за функциональным состоянием организма во время занятий лыжной подготовкой; - творчески относиться к выполнению заданий учителя по развитию кондиционных способностей.
Коммуникативные	- умение общаться с ровесниками и проводить совместные тренировки по лыжной подготовке; - формирование уважительного отношения к окружающим людям, к обществу, к родному краю.

Планируемые результаты реализации раздела «Лыжная подготовка».

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов первого уровня:

- приобретение учащимися знаний о нормах поведения, о технике безопасности, об оказании помощи при травмах на занятиях лыжной подготовкой;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений по лыжной подготовке;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится: передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом и одновременным бесшажным ходом; простейшим способам подъема в гору на лыжах «елочкой» и «полуелочкой»; спускам с горы в основной стойке и поворотам переступанием; проходить дистанцию до 5 км; соблюдать требования к одежде и обуви занимающегося лыжами и технику безопасности.

Ученик получит возможность научиться: технически правильно составлять и использовать при самостоятельных занятиях лыжным спортом комплексы физических упражнений,

направленных на развитие общей выносливости; понимать значение занятий лыжным спортом для профилактики простудных заболеваний и поддержания работоспособности; пользоваться лыжными мазями и применять их в зависимости от используемого лыжного хода и погодных условий; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий лыжным спортом на уроках и во внеурочное время.

Раздел программы «Спортивные игры» ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий.

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	- личная заинтересованность в изучении раздела программы «Спортивные игры»; - желание освоить основные приемы игры в волейбол и баскетбол и изучить правила игры.
Регулятивные	- используя свои индивидуальные особенности стремится более качественно освоить программу спортивных игр; - выработка потребности к самостоятельным занятиям спортивными играми; - оценивать свои возможности с поставленной задачей учителя и находить способы ее решения.
Познавательные	- изучение и освоение индивидуальных и командных тактических действий в спортивных играх; - знакомство с правилами игры в волейбол и баскетбол и правилами судейства; - пользоваться простейшими способами контроля за функциональным состоянием своего организма при занятии спортивными играми.
Коммуникативные	- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи; - умение общаться и сотрудничать в коллективе, уважая его интересы; - умение слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.

Планируемые результаты реализации раздела «Спортивные игры».

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов первого уровня:

- знание основ истории развития физической культуры и ее духовно-нравственные ценности;
- способы организации самостоятельных и коллективных занятий спортивными играми для повышения физической подготовленности;
- освоение правил личной гигиены, профилактики травматизма и оказании доврачебной помощи.

Ученик научится: правилам поведения и технике безопасности на занятиях по волейболу и баскетболу; стойке игрока и перемещениям; в волейболе научится: выполнять верхнюю передачу мяча, нижнюю передачу, нижнюю прямую и верхнюю подачу, нападающий удар,

играть в игры: «Пионербол», и «Волейбол»; в баскетболе научиться: ловле и передаче мяча двумя руками от груди и одной от плеча, ведению мяча в движении, броску мяча с места и в движении, защитным действиям против игрока с мячом и без мяча, действиям двух нападающих против одного защитника, индивидуальным и групповым тактическим действиям. Играть в «Мини-баскетбол», «Баскетбол».

Ученик получит возможность научиться: понимать значение занятий спортивными играми для развития кондиционных и координационных способностей; использовать изученные технические приемы игры в волейбол и баскетбол в условиях соревновательной деятельности; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения для поддержки оптимального уровня работоспособности; общаться и сотрудничать в коллективе при проведении соревнований по спортивным играм.

Календарно-тематическое планирование 5 класс – 2 часа

Программа по физической культуре для учащихся 1-11 класса под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич
М.: Просвещение, 2014 год

Учебник: М.Я. Виленский. Физическая культура 5-7 класс. М.: Просвещение, 2015 г.

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика	Характеристика основных видов деятельности ученика с ОВЗ	Сроки проведения, изучения
1	Легкая атлетика (10ч). Инструктаж по охране труда. Основы знаний по легкой атлетике	1	Усвоить правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Знать ТБ на занятиях легкой атлетикой. Иметь представление об утомлении и переутомлении.	Познакомиться с ТБ на занятиях легкой атлетикой.	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Освоить и демонстрировать технику стартового разгона в беге на короткие дистанции	Выполнить стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	
3	Высокий старт	1	Освоить и демонстрировать технику высокого старта	Познакомиться с техникой высокого старта.	
4	Сдача контрольных нормативов.	1	Демонстрировать свои физические качества.	Демонстрировать свои физические качества.	
5	Прыжок в длину с разбега.	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Познакомиться с техникой прыжка в длину с разбега.	
6-7	Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 10 мин	2	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 1500м	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 1000м.	
8-9	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту с помощью учителя.	
10	Развитие силовой выносливости	1	Бег 1000 м. на результат. Демонстрировать свои физические качества.	Демонстрировать свои физические качества.	
11	Волейбол (10 ч). ТБ на занятиях. Овладение техникой	1	Освоить и демонстрировать технику передвижения,	Познакомить с ТБ на занятиях. Освоить технику	

	передвижения. Повороты.		поворотов и остановки	передвижения.	
12-14	Прием и передача мяча двумя руками сверху	3	Освоить расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	Освоить расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах с помощью учителя.	
15-16	Прием и передача мяча двумя руками снизу	2	Освоить расположения предплечий рук на мяче; передача мяча над собой; перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену и партнеру	Познакомиться с расположением предплечий рук на мяче; передача мяча над собой; перемещения вперед в парах.	
17-18	Нижняя подача мяча.	2	Освоить и демонстрировать технику нижней подачи мяча	Познакомиться с нижней подачей.	
19-20	Развитие координационных способностей. Пионербол	2	Освоить и демонстрировать технику приема и передачи мяча, нижней подачи мяча.	Освоить и демонстрировать технику приема и передачи мяча, нижней подачи мяча с помощью учителя.	
21	Гимнастика (12 ч). Основы знаний	1	Т.Б. на занятиях Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	Освоение ТБ по гимнастике, гимнастических упражнений.	
22-24	Акробатические упражнения	3	Освоить и демонстрировать кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойку на лопатках, перекаты, упражнения на гибкость, на пресс.	Освоить и демонстрировать упражнения на гибкость.	
25-26	Развитие гибкости	2	Освоить и демонстрировать комбинацию из ранее освоенных акробатических	Выполнить комбинацию из ранее освоенных акробатических элементов.	

			элементов.		
27-28	Опорный прыжок	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка через козла ноги врозь и ноги вместе. Высота 105-110 см.	Познакомиться с техникой прыжка через козла.	
29-30	Развитие силовых способностей	2	Демонстрировать свои физические качества. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д) на результат.	Демонстрировать свои физические качества. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	
31-32	Развитие координационных способностей	2	Демонстрировать свои физические качества. Челночный бег с кубиками. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Демонстрировать свои физические качества.	
33	Лыжная подготовка(12 ч). Т.Б. на занятиях. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	Усвоить правила безопасного поведения на занятиях. Освоение и демонстрация техники попеременного и одновременного двухшажного хода.	Познакомиться с ТБ по лыжной подготовке. Выполнить попеременный и одновременный двухшажный хода.	
34-35	Одновременный двухшажный ход.	2	Освоить и демонстрировать технику двухшажного хода.	Познакомиться с техникой двухшажного хода.	
36-37	Одновременный бесшажный ход.	2	Освоить и демонстрировать технику одновременного бесшажного хода. Совершенствовать технику толчка палками.	Выполнить технику толчка палками.	
38	Спуск со склона, подъем «елочкой».	1	Освоить и демонстрировать технику спуска со склона в произвольной стойке, подъема «елочкой».	Выполнить спуск со склонов, подъем «лесенкой».	
39	Прохождение дистанции 2 км. со средней скоростью.	1	Демонстрировать технику передвижения с выбором хода на отдельных участках.	Демонстрировать технику передвижения. Дистанция 1500м.	
40	Торможение «плугом».	1	Освоить и	Познакомиться с	

			демонстрировать технику торможения.	техникой торможения.	
41-42	Спуск в средней стойке, торможение «плугом», подъем «елочкой».	2	Освоить и демонстрировать технику спуска, торможения и подъема.	Освоить и демонстрировать технику спуска, торможения и подъема.	
43	Прохождение дистанции до 3 км . в медленном темпе.	1	Демонстрировать технику передвижения с выбором хода на отдельных участках.	Демонстрировать технику передвижения. Дистанция 2500м	
44	Прохождение дистанции 1 км. (д), 2 км. (м).	1	Демонстрировать свои физические качества и технику передвижения на результат.	Демонстрировать свои физические качества и технику передвижения на результат.	
45	Баскетбол (16 ч). Т.Б. на занятиях. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучить правила игры в баскетбол и терминологию. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком;	Познакомиться с правилами игры в баскетбол, с ТБ. Выполнить различные перемещения.	
46-48	Ловля и передача мяча.	3	Освоить и демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах на месте и в движении	Познакомиться с техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди с помощью учителя.	
49-51	Ведение мяча	3	Освоить и демонстрировать технику ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: на месте, шагом и бегом. Изменение направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.	Выполнить технику ведения мяча в различных стойках.	
52-54	Бросок мяча	3	Освоить и демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без	Освоить и демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди с места.	

			сопротивления защитника: после ведения и после ловли.		
55	Тактика свободного нападения	1	Освоить и демонстрировать технику сочетания приёмов ведения, ловли и передачи мяча.	Познакомиться с техникой сочетания приёмов ведения, ловли и передачи мяча.	
56-57	Вырывание и выбивание мяча.	2	Освоить и демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Учебная игра	Познакомиться с техникой вырывания и выбивания мяча	
58	Нападение быстрым прорывом.	1	Освоить и демонстрировать технику нападения быстрым прорывом. Совершенствование навыков игры.	Познакомиться с техникой нападения быстрым прорывом.	
59-60	Сдача контрольных нормативов.	2	Демонстрировать технику штрафного броска, челночного бега с ведением баскетбольного мяча, ведение мяча «змейкой».	Выполнить ведение баскетбольного мяча «змейкой».	
61	Легкая атлетика 8 ч. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Освоить и демонстрировать технику стартового разгона в беге на короткие дистанции	Выполнить стартовый разгон в беге.	
62	Высокий старт. Бег 30 м и 60 м	1	Освоить и демонстрировать технику высокого старта	Освоить и демонстрировать технику высокого старта	
63	Сдача контрольных нормативов. Бег 30 м, прыжок в длину с места	1	Демонстрировать свои физические качества.	Демонстрировать свои физические качества.	
64	Прыжок в длину с разбега.	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	
65-66	Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 10 мин	2	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 1500м	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 1000м.	
67	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту различным способом.	

			разбега		
68	Развитие силовой выносливости	1	Бег 1000 м. на результат. Демонстрировать свои физические качества.	Демонстрировать свои физические качества. Дистанция 700м.	
Итого: 68ч					

Календарно – тематическое планирование 6 класс- 2 часа в неделю

Программа по физической культуре для учащихся 1-11 класса под редакцией В.И.Лях,
А.А.Зданевич М. 2014 год

Учебник: «Физическая культура 5-7 класс» М.Я. Виленский, И.М. Туренский, М.: «Просвещение», 2015г.

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика	Характеристика основных видов деятельности ученика с ОВЗ	Сроки проведения, изучения.
1	Легкая атлетика (11 ч). Инструктаж по охране труда. Основы знаний по легкой атлетике	1	Усвоить правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Знать ТБ на занятиях легкой атлетикой. Иметь представление об утомлении и переутомлении.	Познакомиться с ТБ на занятиях по легкой атлетике.	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Освоить и демонстрировать технику стартового разгона в беге на короткие дистанции	Выполнить стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	
3-4	Низкий старт	2	Освоить и демонстрировать технику низкого старта	Познакомиться с техникой низкого старта.	
5	Метание малого мяча на дальность и в цель	1	Освоить и демонстрировать технику метания малого мяча на дальность и в цель	Выполнить метание малого мяча с места.	
6	Сдача контрольных нормативов.	1	Демонстрировать свои физические качества.	Демонстрировать свои физические качества.	
7-8	Прыжок в длину с разбега.	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Познакомиться с техникой прыжка в длину с разбега.	
9	Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 12 мин	1	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 2000м	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 1000м.	
10-11	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту	Освоить и демонстрировать технику прыжка в	

			способом «перешагивание» с разбега	высоту с помощью учителя.	
12	Развитие силовой выносливости	1	Бег 1000 м. на результат. Демонстрировать свои физические качества.	Демонстрировать свои физические качества.	
13-14	Волейбол (11 ч). ТБ на занятиях. Овладение техникой передвижения. Повороты.	2	Освоить и демонстрировать технику передвижения, поворотов и остановки	Познакомить с ТБ на занятиях. Освоить технику передвижения.	
15-16	Прием и передача мяча двумя руками сверху	2	Освоить расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену и партнеру.	Освоить расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах с помощью учителя.	
17-18	Прием и передача мяча двумя руками снизу	2	Освоить расположения предплечий рук на мяче; передача мяча над собой; перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену и партнеру	Познакомиться с расположением предплечий рук на мяче; передача мяча над собой; перемещения вперед в парах.	
19	Нижняя и верхняя подача мяча.	1	Освоить и демонстрировать технику нижней и верхней подачи мяча	Познакомиться с верхней и нижней подачей.	
20-21	Нападающий удар (н/у.).	2	Имитировать замах и удар кистью по мячу. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра.	Познакомиться с нападающим ударом.	
22	Развитие координационных способностей.	1	Освоить и демонстрировать технику приема и передачи мяча, нижней подачи мяча.	Освоить и демонстрировать технику приема и передачи мяча, нижней подачи мяча с помощью учителя.	
23	Тактика игры.	1	Освоить и демонстрировать технику тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Изучить тактику нападения.	
24	Гимнастика (8 ч). Основы знаний	1	Т.Б. на занятиях Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной	Освоение ТБ по гимнастике, гимнастических упражнений.	

			осанки. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.		
25	Акробатические упражнения	1	Освоить и демонстрировать кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойку на голове с согнутыми ногами, упражнения на гибкость, на пресс.	Освоить и демонстрировать упражнения на гибкость.	
26	Развитие гибкости	1	Освоить и демонстрировать комбинацию из ранее освоенных акробатических элементов.	Выполнить комбинацию из ранее освоенных акробатических элементов.	
27	Опорный прыжок	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка через козла ноги врозь и ноги вместе. Высота 105-110 см. Козел в ширину.	Познакомиться с техникой прыжка через козла.	
28-29	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату	2	Демонстрировать свои физические качества. Упражнения для мышц брюшного пресса. Освоить и демонстрировать технику лазанья по канату Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д) на результат.	Демонстрировать свои физические качества. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	
30-31	Развитие координационных способностей	2	Демонстрировать свои физические качества. Челночный бег с кубиками. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Демонстрировать свои физические качества.	
32-33	Лыжная подготовка(15 ч). Т.Б. на занятиях. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	2	Усвоить правила безопасного поведения на занятиях. Освоение и демонстрация техники попеременного и одновременного двухшажного хода.	Познакомиться с ТБ по лыжной подготовке. Выполнить попеременный и одновременный двухшажный хода.	
34-35	Одновременный одношажный ход.	2	Освоить и демонстрировать технику одношажного хода	Познакомиться с техникой одновременного одношажного хода.	
36-37	Одновременный бесшажный ход.	2	Освоить и демонстрировать технику одновременного	Познакомиться с техникой одновременного	

			бесшажного хода. Совершенствовать технику толчка палками.	бесшажного хода.	
38-39	Спуск со склона, подъем «елочкой».	2	Освоить и демонстрировать технику спуска со склона в произвольной стойке, подъема «елочкой».	Выполнить спуск со склонов, подъем «лесенкой».	
40-41	Коньковый ход.	2	Освоить и демонстрировать технику конькового хода.	Демонстрировать технику передвижения. Дистанция 1500м.	
42	Совершенствование техники спуска и подъема «елочкой».	1	Совершенствовать и демонстрировать технику спуска со склона в произвольной стойке, подъема «елочкой».	Демонстрировать технику спуска со склона, подъема «елочкой».	
43	Торможение «плугом».	1	Освоить и демонстрировать технику торможения.	Выполнить технику торможения «плугом».	
44	Подъем в гору скользящим шагом	1	Освоить и демонстрировать технику подъема в гору скользящим шагом	Демонстрировать технику подъема в гору.	
45	Прохождение дистанции 3 км . в медленном темпе.	1	Демонстрировать технику передвижения с выбором хода на отдельных участках.	Демонстрировать технику передвижения. Дистанция 2500м	
46	Прохождение дистанции 1 км. (д), 2 км. (м).	1	Демонстрировать свои физические качества и технику передвижения на результат.	Демонстрировать свои физические качества и технику передвижения на результат.	
47-48	Баскетбол (13 ч). Т.Б. на занятиях. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Изучить правила игры в баскетбол и терминологию. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом	Познакомиться с правилами игры в баскетбол, с ТБ. Выполнить различные перемещения.	
49-50	Ловля и передача мяча.	2	Освоить и демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах на месте и в движении	Познакомиться с техникой ловли и передачи мяча двумя руками от груди с помощью учителя.	
51-52	Ведение мяча	2	Освоить и демонстрировать технику ведение мяча в низкой,	Выполнить технику ведения мяча в различных стойках.	

			средней и высокой стойке: на месте, шагом и бегом. Изменение направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.		
53-54	Бросок мяча	2	Освоить и демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди с места; броски одной рукой в движении без сопротивления защитника: после ведения и после ловли.	Освоить и демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди с места.	
55	Тактика свободного нападения	1	Освоить и демонстрировать технику сочетания приёмов ведения, ловли и передачи мяча.	Познакомиться с техникой сочетания приёмов ведения, ловли и передачи мяча.	
56	Вырывание и выбивание мяча.	1	Освоить и демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Учебная игра	Познакомиться с техникой вырывания и выбивания мяча	
57	Нападение быстрым прорывом.	1	Освоить и демонстрировать технику нападения быстрым прорывом. Совершенствование навыков игры.	Познакомиться с техникой нападения быстрым прорывом.	
58-59	Сдача контрольных нормативов.	2	Демонстрировать технику штрафного броска, челночного бега с ведением баскетбольного мяча, ведение мяча «змейкой».	Выполнить ведение баскетбольного мяча «змейкой».	
60	Легкая атлетика (10ч) Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Освоить и демонстрировать технику стартового разгона в беге на короткие дистанции	Выполнить стартовый разгон в беге.	
61	Низкий старт	1	Освоить и демонстрировать технику низкого старта.	Освоить и демонстрировать технику низкого старта с помощью учителя.	
62	Финальное усилие. Эстафеты.	1	Освоить и демонстрировать технику финального усилия в беге.	Выполнить финальное усилие.	
63	Сдача контрольных	1	Демонстрировать свои	Демонстрировать свои	

64-65	нормативов. Прыжок в длину с разбега.	2	физические качества. Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	физические качества. Выполнить прыжок в длину с разбега.	
66	Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 12 мин	1	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 2000м	Демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 1000м	
67	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту различным способом.	
68.	Развитие силовой выносливости	1	Бег 1000 м. на результат. Демонстрировать свои физические качества.	Бег 700м на результат.	
Итого:		68 часов.			

Календарно – тематическое планирование 7 класс – 2 часа в неделю
Программа по физической культуре для учащихся 1-11 класса под редакцией В.И.Лях,

А.А.Зданевич М. 2014 год

Учебник: «Физическая культура 5-7 класс» М.Я. Виленский, И.М. Туренский, М.: «Просвещение», 2015г.

№ урока	Содержание материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика	Характеристика основных видов деятельности ученика с ОВЗ	Сроки проведения, изучения
1	Легкая атлетика (10 ч). Инструктаж по охране труда. Основы знаний по легкой атлетике	1	Усвоить правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Знать ТБ на занятиях легкой атлетикой. Освоить навыки самоконтроля при физической нагрузке.	Знать ТБ на занятиях легкой атлетикой.	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Освоить и демонстрировать технику стартового разгона в беге на короткие дистанции	Освоить и демонстрировать технику стартового разгона.	
3	Метание малого мяча на дальность и в цель с 3-х шагов разбега	1	Освоить и демонстрировать технику метания малого мяча на дальность и в цель с разбега	Выполнить метание малого мяча с места.	
4	Сдача контрольных нормативов.	1	Демонстрировать свои физические качества.	Демонстрировать свои физические качества.	
5	Прыжок в длину с разбега.	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. (Отталкивание от доски)	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	
6-7	Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 12 мин	2	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 2000м	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 1500м.	
8-9	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка в	Демонстрировать технику прыжка в высоту любым	

			высоту способом «перешагивание» с разбега. (Отталкивание)	способом.	
10	Развитие силовой выносливости	1	Бег 1000 м. на результат. Демонстрировать свои физические качества.	Демонстрировать свои физические качества. Бег 700м.	
11	Волейбол (10 ч). ТБ на занятиях. Овладение техникой передвижения. Повороты.	1	Освоить и демонстрировать технику передвижения, поворотов и остановки	Знать ТБ на уроках. Освоить повороты и передвижения.	
12-13	Прием и передача мяча двумя руками сверху	2	Освоить расположения кистей и пальцев рук на мяче; многократные передачи мяча над собой; передача сверху двумя руками после перемещения в тройках. Передача мяча в стену и партнеру.	Освоить расположения кистей и пальцев рук на мяче, многократные передачи мяча в стену.	
14-15	Прием и передача мяча двумя руками снизу	2	Освоить расположения предплечий рук на мяче; передача мяча над собой; перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену и партнеру	Освоить прием и передачу мяча партнеру.	
16-17	Нижняя или верхняя подача мяча в правую, левую часть площадки	2	Освоить и демонстрировать технику нижней и верхней подачи мяча	Выполнить технику нижней и верхней подачи мяча.	
18	Нападающий удар. Отбивание мяча кулаком у сетки	1	Замах и удар кистью по мячу по диагонали. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра.	Освоить замах и удар кистью по мячу через сетку.	
19	Развитие координационных способностей.	1	Освоить и демонстрировать технику приема и передачи мяча, верхней подачи мяча.	Освоить и демонстрировать технику приема и передачи мяча, верхней подачи мяча.	
20	Тактика игры.	1	Освоить и демонстрировать технику тактики свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	Изучить тактику нападения.	
21	Гимнастика (12 ч). Основы знаний	1	Т.Б. на занятиях Значение гимнастических	Знать ТБ по гимнастике. Выполнить ОРУ	

			упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением.	для спины.	
22-24	Акробатические упражнения	3	Освоить и демонстрировать кувырок вперед и назад в полушпагат и стойку ноги врозь; длинный кувырок; «мост» из положения лежа, стойку на голове и руках,	Демонстрировать кувырок вперед и назад, «мост», стойку на голове	
25-26	Развитие гибкости	2	Освоить и демонстрировать комбинацию из ранее освоенных акробатических элементов.	Выполнить различные акробатические элементы.	
27-28	Опорный прыжок	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка через козла ноги врозь и ноги вместе. Высота 110-115 см. Козел в ширину.	Освоить и демонстрировать технику прыжка через козла ноги врозь и ноги вместе.	
29	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату	1	Демонстрировать свои физические качества. Упражнения для мышц брюшного пресса. Освоить и демонстрировать технику лазанья по канату Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д) на результат.	Подготовить упражнения для мышц брюшного пресса.	
30-32	Развитие координационных способностей	3	Демонстрировать свои физические качества. Челночный бег с кубиками. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Выполнить различные упражнения со скакалкой.	
33	Лыжная подготовка(12ч). Т.Б. на занятиях. Попеременный и одновременный двухшажный ход.	1	Усвоить правила безопасного поведения на занятиях. Освоение и демонстрация техники попеременного и одновременного двухшажного хода.	Усвоить правила безопасного поведения на занятиях. ТБ на уроках лыжной подготовки	
34-35	Одновременный одношажный ход.	2	Освоить и демонстрировать	Познакомиться с техникой	

			технику одновременного одношажного хода	одновременного одношажного хода.	
36	Одновременный одношажный ход- стартовый вариант.	1	Освоить и демонстрировать технику одновременного одношажного хода- стартовый вариант. Совершенствовать технику толчка палками.	Освоить и демонстрировать технику одновременного одношажного хода.	
37	Спуск со склона, подъем «елочкой».	1	Освоить и демонстрировать технику спуска со склона в произвольной стойке, подъема «елочкой».	Выполнить спуск со склона и подъём «лесенкой».	
38-39	Коньковый ход.	2	Освоить и демонстрировать технику конькового хода.	Познакомиться с коньковым ходом.	
40	Совершенствование техники спуска и подъема «елочкой».	1	Совершенствовать и демонстрировать технику спуска со склона в произвольной стойке, подъема «елочкой».	Демонстрировать технику спуска со склона, подъема «елочкой».	
41	Торможение «плугом».	1	Освоить и демонстрировать технику торможения.	Выполнить технику торможения «плугом».	
42	Подъём в гору коньковым ходом.	1	Освоить и демонстрировать технику подъёма в гору коньковым ходом.	Демонстрировать технику подъема в гору.	
43	Прохождение дистанции 3 км . в медленном темпе.	1	Демонстрировать технику передвижения с выбором хода на отдельных участках.	Демонстрировать технику передвижения. Дистанция 2500м.	
44	Прохождение дистанции 2 км. (д), 3 км. (м).	1	Демонстрировать свои физические качества и технику передвижения на результат.	Демонстрировать технику передвижения на результат. Дистанция 1500м, 2500м.	
45	Баскетбол (16 ч). Т.Б. на занятиях. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Изучить правила игры в баскетбол и терминологию. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом	Запомнить ТБ. Изучить правила игры в баскетбол. Выполнить различные перемещения	

46-48	Ловля и передача мяча.	3	Освоить и демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах на месте и в движении	Освоить и демонстрировать технику ловли и передачи мяча.	
49-51	Ведение мяча	3	Освоить и демонстрировать технику ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: на месте, шагом и бегом. Изменение направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Освоить и демонстрировать технику ведение мяча в различной стойке.	
52-54	Бросок мяча	3	Освоить и демонстрировать технику броска мяча двумя руками от груди с места; броски одной рукой в движении без сопротивления защитника: после ведения и после ловли.	Освоить и демонстрировать технику броска мяча.	
55-56	Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом. Нападения через «заслоны».	2	Освоить и демонстрировать технику сочетания приёмов ведения, ловли и передачи мяча.	Освоить тактику нападения.	
57	Вырывание и выбивание мяча.	1	Освоить и демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Учебная игра	Выполнить технику вырывание, выбивание мяча.	
58-59	Зонная защита. Личная защита.	2	Освоить и демонстрировать технику «держания» своего игрока, размен, подстраховка. Совершенствование навыков игры.	Демонстрировать работу в защите.	
60	Сдача контрольных нормативов.	1	Демонстрировать технику штрафного броска, челночного бега с ведением баскетбольного мяча,	Демонстрировать свои физические качества.	

			ведение мяча «змейкой».		
61	Легкая атлетика(8) Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	Освоить и демонстрировать технику стартового разгона в беге на короткие дистанции	Демонстрировать бег на короткие дистанции.	
62	Сдача контрольных нормативов.	1	Демонстрировать свои физические качества.	Демонстрировать свои физические качества.	
63	Прыжок в длину с разбега.	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. (Полет)	Выполнить прыжок в длину с разбега.	
64-65	Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой до 12 мин	2	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 2000м	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 1500м	
66-67	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега. (Уход от планки)	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту	
68.	Развитие силовой выносливости	1	Бег 1000 м. на результат. Демонстрировать свои физические качества.	Бег 700м на результат.	
Итого: 68 ч					

Календарно – тематическое планирование 8 класс – 2 часа в неделю

Программа по физической культуре для учащихся 1-11 класса под редакцией В.И.Лях,

А.А.Зданевич М. 2014 год

Учебник: «Физическая культура 8-9 класс» В.И.Лях. М.: «Просвещение», 2015г.

№ урок	Содержание материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика	Характеристика основных видов деятельности ученика с ОВЗ	Сроки проведения, изучения.
Раздел 1: Часть первая. Легкая атлетика. - 10 ч					
1	Инструктаж по охране труда. Основы знаний по легкой атлетике	1	Знать ТБ на занятиях легкой атлетикой. Освоить навыки самоконтроля при физической нагрузке.	Знать ТБ на занятиях легкой атлетикой.	
2	Бег 30 м и 60 м. Финиширование.	1	Освоить и демонстрировать технику	Освоить и демонстрировать технику	

			финиширования в беге на короткие дистанции	финиширования в беге на короткие дистанции.	
3	Бег 60 м. Бег по повороту.	1	Освоить и демонстрировать технику бега по повороту	Выполнить технику бега по повороту.	
4	Метание малого мяча на дальность. Бег до 1500 м	1	Освоить и демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с разбега	Освоить технику метания малого мяча.	
5	Бег 2000 м. Передача эстафеты.	1	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 2000 м	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 1500 м.	
6	Метание малого мяча на дальность.	1	Освоить и демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с разбега	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с разбега.	
7	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега (фаза полета).	Освоить технику прыжка в длину с разбега (толчка).	
8	Прыжки в длину. Преодоление препятствий.	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега (приземление).	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега (приземление).	
9-10	Прыжок в высоту способом "перешагивания"	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (приземление).	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту различным способом.	
Раздел 2: Часть первая. Волейбол- 10 ч					
11	Перемещение, передача мяча двумя сверху. ТБ на уроках волейбола	1	Освоить и демонстрировать технику передвижения, поворотов и остановки.	Знать ТБ на уроках. Освоить повороты и остановки.	
12	Приём - передача мяча во встречных колоннах.	1	Освоить расположения кистей и пальцев рук на мяче; многократные передачи мяча над собой; передача сверху двумя руками после перемещения в тройках.	Освоить расположения кистей и пальцев рук на мяче, многократные передачи в стенку.	

13	Приём мяча от сетки. Подача в правую и левую часть.	1	Освоить расположения предплечий рук на мяче; технику приема мяча от сетки, перемещения вперед в парах.	Освоить прием мяча от сетки и в парах.	
14	Приём подачи. Подача в ближнюю часть площадки.	1	Освоить и демонстрировать технику нижней и верхней подачи мяча.	Освоить и демонстрировать технику нижней и верхней подачи мяча.	
15	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	1	Замах и удар кистью по мячу по диагонали. Разбег, прыжок и отталкивание. Учебная игра.	Освоить замах и удар кистью по мячу через сетку.	
16	Передача мяча стоя спиной к партнёру "Мяча в воздухе"	1	Освоить и демонстрировать технику приема и передачи мяча, верхней подачи мяча.	Освоить и демонстрировать технику приема и передачи мяча, верхней подачи мяча.	
17	Передача в прыжке через сетку. Учебная игра.	1	Освоить и демонстрировать технику передачи мяча в прыжке через сетку.	Освоить передачу мяча через сетку.	
18	Приём - передача мяча в движении. Учебная игра.	1	Освоить и демонстрировать технику приема и передачи мяча в движении.	Выполнить прием и передачу мяча в движении.	
19	Нападающий удар. Приём подачи. Двусторонняя игра.	1	Освоить и демонстрировать технику прямого нападающего удара	Освоить и демонстрировать технику прямого нападающего удара	
20	Блокирование. Двусторонняя игра	1	Освоить и демонстрировать технику позиционной защиты и нападения без изменения позиций игроков	Освоить и демонстрировать технику защиты и нападения.	
Раздел 3: Гимнастика. – 12 ч					
21	Основы знаний. Строевые упражнения	1	Т.Б. на занятиях Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Знать ТБ по гимнастике. Выполнить ОРУ для спины.	
22	Лазанье по канату	1	Освоить и демонстрировать	Освоить и демонстрировать	

			технику лазанья по канату.	технику лазанья по канату.	
23-24	Акробатика. Стойка на голове и руках.	2	Освоить и демонстрировать комбинацию из ранее освоенных акробатических элементов, стойку на голове и руках.	Выполнить стойку на руках и голове.	
25-26	Кувырки вперед и назад.	2	Освоить и демонстрировать кувырок вперед и назад в полушпагат и стойку ноги врозь; длинный кувырок; «мост» из положения лежа, стойку на голове и руках.	Демонстрировать кувырок вперед и назад, «мост», стойку на голове.	
27	Подтягивание. Упражнения в висе.	1	Демонстрировать свои физические качества. Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д) на результат.	Демонстрировать свои физические качества.	
28-29	Опорный прыжок.	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка через козла ноги врозь и ноги вместе. Высота 110-115 см. Козел в длину (юн), в ширину (дев).	Освоить и демонстрировать технику прыжка через козла ноги врозь и ноги вместе.	
30-31	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств.	2	Демонстрировать свои физические качества. Челночный бег с кубиками. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Демонстрировать свои физические качества. Освоить навыки самоконтроля при физической нагрузке.	
32	Акробатика.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов	Демонстрировать акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов.	
Раздел 4: Лыжная подготовка. - 12 ч					
33	Лыжная подготовка. Основы знаний	1	Усвоить правила безопасного поведения на занятиях. ТБ на уроках лыжной подготовки	Усвоить правила безопасного поведения на занятиях. ТБ на уроках лыжной подготовки	
34	Коньковый ход. Дистанция до 3000 м.	1	Освоить и демонстрировать	Освоить и демонстрировать	

			технику конькового хода.	технику конькового хода. Дистанция 2500м.	
35-36	Коньковый ход. Дистанция 3500 м.	2	Совершенствовать и демонстрировать технику толчка палками в коньковом ходе.	Совершенствовать и демонстрировать технику толчка палками в коньковом ходе. Дистанция 3000м.	
37	Переход с попеременных ходов на одновременный.	1	Освоить и демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	Освоить и демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	
38	Переход с попеременного на одновременный. Дистанция 4000 м.	1	Освоить и демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Освоить и демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход. Дистанция 3500м.	
39	Преодоление контруклона.	1	Совершенствовать и демонстрировать технику преодоления контруклона.	Демонстрировать технику преодоления контруклона.	
40-41	Прохождение дистанции до 4000 м.	2	Демонстрировать технику передвижения с выбором хода на отдельных участках.	Демонстрировать технику передвижения на дистанции 3500м.	
42	Коньковый ход. Спуски в низкой стойке.	1	Освоить и демонстрировать технику спуска в низкой стойке.	Освоить и демонстрировать технику спуска в низкой стойке.	
43	Горнолыжная эстафета. Подъем коньковым ходом.	1	Освоить и демонстрировать технику подъёма в гору коньковым ходом.	Демонстрировать технику подъёма в гору коньковым ходом.	
44	Прохождение дистанции до 4500 м.	1	Демонстрировать свои физические качества и технику передвижения на результат.	Демонстрировать свои физические качества и технику передвижения на результат. Дистанция 4000м.	
Раздел 5: Часть вторая. Спортивные игры. -18 ч					
45.	Баскетбол: перемещения в стойке баскетболиста.	1	Изучить правила игры в баскетбол и	Запомнить ТБ. Изучить правила	

	Основы знаний		терминологию. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	игры в баскетбол. Выполнить различные перемещения.	
46	Передача двумя руками от груди в движении.	1	Освоить и демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах на месте и в движении.	Освоить и демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	
47	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1	Освоить и демонстрировать технику ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: на месте, шагом и бегом. Изменение направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Демонстрировать ведение мяча в различных стойках.	
48	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Демонстрировать технику штрафного броска, челночного бега с ведением баскетбольного мяча, ведение мяча «змейкой».	Освоить и демонстрировать технику броска мяча одной рукой в движении без сопротивления защитника: после ведения и после ловли.	
49-50	Зонная защита. Учебная игра.	2	Освоить и демонстрировать технику сочетания приёмов ведения, ловли и передачи мяча.	Освоить и демонстрировать технику сочетания приёмов ведения, ловли и передачи мяча.	
51-52	Опека игрока. Учебная игра.	2	Освоить и демонстрировать технику «держания» своего игрока.	Освоить и демонстрировать технику «держания» своего игрока.	
53	Держания игрока в защите.	1	Освоить и демонстрировать	Освоить работу в защите.	

			технику «держания» своего игрока, размен, подстраховка. Совершенствование навыков игры.		
54-55	Личная система защиты. Учебная игра.	2	Освоить и демонстрировать технику «держания» своего игрока, размен, подстраховка. Совершенствование навыков игры.	Освоить и демонстрировать технику «держания» своего игрока.	
56-57	Взаимодействия трех нападающих против двух защитников.	2	Освоить и демонстрировать технику сочетания приёмов ведения, ловли и передачи мяча в движении.	Демонстрировать работу в нападении против защитников.	
58-59	Нападение быстрым прорывом.	2	Освоить и демонстрировать технику перемещения игроков в быстром прорыве.	Освоить и демонстрировать технику перемещения игроков в быстром прорыве.	
60	Бросок в прыжке. Учебная игра.	1	Освоить и демонстрировать технику броска мяча одной рукой от плеча в прыжке без сопротивления защитника	Освоить и демонстрировать технику броска мяча без сопротивления защитника.	
61-62	Двусторонняя игра. Судейство.	2	Совершенствование навыков игры и усвоения правил	Совершенствование навыков игры и усвоения правил	
Раздел 6: Часть вторая. Легкая атлетика. - 8 ч					
63	Легкая атлетика. Челночный бег 3-10 м.	1	Освоить и демонстрировать результат и технику челночного бега.	Освоить и демонстрировать результат челночного бега.	
64-65	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега. (уход от планки).	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту.	
66	Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. (фаза полета)	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. (фаза полета)	
67.	Бег 30м. и 60м.	1	Демонстрировать свои	Демонстрировать	

			физические качества.	свои физические качества	
68	Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м.	1	Бег 1000 м. на результат. Демонстрировать свои физические качества. Освоить и демонстрировать результат и технику метания малого мяча на дальность	Демонстрировать свои физические качества. Бег 60м на результат.	
Итого: 68ч					

Календарно – тематическое планирование 9 класс – 2 часа в неделю

Программа по физической культуре для учащихся 1-11 класса под редакцией В.И.Лях,

А.А.Зданевич М. 2014 год

Учебник: «Физическая культура 8-9 класс» В.И.Лях М.: «Просвещение», 2015г.

№ урок	Содержание материала	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности ученика	Характеристика основных видов деятельности ученика с ОВЗ	Сроки проведения, изучения.
Раздел 1: Часть первая. Легкая атлетика. - 10 ч					
1	Инструктаж по охране труда. Основы знаний по легкой атлетике	1	Знать ТБ на занятиях легкой атлетикой. Освоить навыки самоконтроля при физической нагрузке.	Знать ТБ на занятиях легкой атлетикой.	
2	Бег 100 м. Финиширование.	1	Освоить и демонстрировать технику финиширования в беге на короткие дистанции	Освоить и демонстрировать технику финиширования в беге на короткие дистанции.	
3-4	Бег 100 м. Старт в эстафетном беге.	1	Освоить и демонстрировать технику бега по повороту	Выполнить технику бега по повороту.	
5-6	Метание гранаты на дальность.	1	Освоить и демонстрировать технику метания гранаты на дальность с разбега	Освоить технику метания гранаты.	
7	Бег 2000 м.	1	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 2000м	Освоить и демонстрировать технику бега на длинные дистанции до 1500м.	

8	Прыжки в длину. Преодоление полосы препятствий.	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега (приземление).	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега (приземление).	
9-10	Прыжок в высоту способом "перешагивания"	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (приземление).	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту различным способом.	
Раздел 2: Часть первая. Волейбол- 10 ч					
11	Перемещение, передача мяча двумя сверху. ТБ на уроках волейбола	1	Освоить и демонстрировать технику передвижения, поворотов и остановки.	Знать ТБ на уроках. Освоить повороты и остановки.	
12	Прием - передача в парах через сетку.	1	Освоить расположения кистей и пальцев рук на мяче; многократные передачи мяча над собой; передача сверху двумя руками после перемещения в тройках.	Освоить расположения кистей и пальцев рук на мяче, многократные передачи в стенку.	
13	Передача мяча стоя спиной к партнеру.	1	Освоить расположения предплечий рук на мяче; технику приема мяча от сетки, перемещения вперед в парах.	Освоить прием мяча от сетки и в парах.	
14	Приём подачи. Учебная игра.	1	Освоить и демонстрировать технику нижней и верхней подачи мяча.	Освоить и демонстрировать технику нижней и верхней подачи мяча.	
15-16	Нападающий удар. Прием нападающего удара.	2	Замах и удар кистью по мячу по диагонали. Разбег, прыжок и отталкивание. Учебная игра.	Освоить замах и удар кистью по мячу через сетку.	
17-18	Нападающий удар. Учебная игра в три касания.	2	Освоить и демонстрировать технику прямого нападающего удара	Освоить и демонстрировать технику прямого нападающего удара	
19-20	Блокирование. Двухсторонняя игра.	2	Освоить и демонстрировать технику позиционной защиты и нападения без изменения позиций игроков	Освоить и демонстрировать технику защиты и нападения.	
Раздел 3: Гимнастика. – 12 ч					

21	Основы знаний. Строевые упражнения	1	Т.Б. на занятиях Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость.	Знать ТБ по гимнастике. Выполнить ОРУ для спины.	
22	Лазанье по канату	1	Освоить и демонстрировать технику лазанья по канату.	Освоить и демонстрировать технику лазанья по канату.	
23-24	Акробатика. Длинный кувырок через препятствие.	2	Освоить и демонстрировать комбинацию из ранее освоенных акробатических элементов, стойку на голове и руках.	Выполнить стойку на руках и голове.	
25-26	Стойка на руках. Кувырок назад через стойку на руках.	2	Освоить и демонстрировать кувырок вперед и назад в полушпагат и стойку ноги врозь; длинный кувырок; «мост» из положения лежа, стойку на голове и руках.	Демонстрировать кувырок вперед и назад, «мост», стойку на голове.	
27	Подтягивание. Подъем в упор силой. Упражнения в висе.	1	Демонстрировать свои физические качества. Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д) на результат.	Демонстрировать свои физические качества.	
28-29	Опорный прыжок.	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка через козла ноги врозь и ноги вместе. Высота 110-115 см. Козел в длину (юн), в ширину (дев).	Освоить и демонстрировать технику прыжка через козла ноги врозь и ноги вместе.	
30-31	Круговая тренировка. Развитие силовых качеств.	2	Демонстрировать свои физические качества. Челночный бег с кубиками. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Демонстрировать свои физические качества. Освоить навыки самоконтроля при физической нагрузке.	
32	Акробатика.	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов	Демонстрировать акробатическую комбинацию из ранее изученных элементов.	

Раздел 4: Лыжная подготовка. - 12 ч

33	Лыжная подготовка. Основы знаний	1	Усвоить правила безопасного поведения на занятиях. ТБ на уроках лыжной подготовки	Усвоить правила безопасного поведения на занятиях. ТБ на уроках лыжной подготовки	
34	Коньковый ход. Дистанция до 3000 м.	1	Освоить и демонстрировать технику конькового хода.	Освоить и демонстрировать технику конькового хода. Дистанция 2500м.	
35-36	Коньковый ход. Дистанция 3500 м.	2	Совершенствовать и демонстрировать технику толчка палками в коньковом ходе.	Совершенствовать и демонстрировать технику толчка палками в коньковом ходе. Дистанция 3000м.	
37	Переход с одновременных ходов на попеременный.	1	Освоить и демонстрировать технику перехода с одновременного хода на попеременный ход.	Освоить и демонстрировать технику перехода с одновременного хода на попеременный ход	
38	Переход с одновременных ходов на попеременный. Дистанция 4000 м.	1	Освоить и демонстрировать технику перехода с одновременного хода на попеременный ход.	Освоить и демонстрировать технику перехода с одновременного хода на попеременный ход. Дистанция 3500м.	
39	Преодоление различных препятствий. Дистанция до 5000 м.	1	Совершенствовать и демонстрировать технику преодоления контруклона.	Демонстрировать технику преодоления контруклона.	
40-41	Прохождение дистанции до 6000 м.	2	Демонстрировать технику передвижения с выбором хода на отдельных участках.	Демонстрировать технику передвижения на дистанции 4500м.	
42	Преодоление различных препятствий. Дистанция до 5500 м.	1	Освоить и демонстрировать технику спуска в низкой стойке.	Освоить и демонстрировать технику спуска в низкой стойке.	
43	Спуски с горок. Подъем коньковым ходом.	1	Освоить и демонстрировать технику подъема в гору коньковым ходом.	Демонстрировать технику подъема в гору коньковым ходом.	
44	Прохождение дистанции до 6-7 км.	1	Демонстрировать свои физические качества и	Демонстрировать свои физические	

			технику передвижения на результат.	качества и технику передвижения на результат. Дистанция 5000м.	
Раздел 5: Часть вторая. Спортивные игры. -18 ч					
45.	Баскетбол: перемещения по сигналу. Основы знаний	1	Изучить правила игры в баскетбол и терминологию. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	Запомнить ТБ. Изучить правила игры в баскетбол. Выполнить различные перемещения.	
46	Передвижения в нападение и защите.	1	Освоить и демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах на месте и в движении.	Освоить и демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	
47	Ловля высоко летящих мячей в прыжке.	1	Освоить и демонстрировать технику ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке: на месте, шагом и бегом. Изменение направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	Демонстрировать ведение мяча в различных стойках.	
48	Ловля мяча после отскока от щита.	1	Демонстрировать технику штрафного броска, челночного бега с ведением баскетбольного мяча, ведение мяча «змейкой».	Освоить и демонстрировать технику броска мяча одной рукой в движении без сопротивления защитника: после ведения и после ловли.	
49-50	Зонная защита. Учебная игра.	2	Освоить и демонстрировать технику сочетания приёмов ведения, ловли и передачи мяча.	Освоить и демонстрировать технику сочетания приёмов ведения, ловли и передачи	

				мяча.	
51-52	Позиционное нападение. Учебная игра.	2	Освоить и демонстрировать технику «держания» своего игрока.	Освоить и демонстрировать технику «держания» своего игрока.	
53	Держания игрока в защите.	1	Освоить и демонстрировать технику «держания» своего игрока, размен, подстраховка. Совершенствование навыков игры.	Освоить работу в защите.	
54-55	Личная система защиты. Учебная игра.	2	Освоить и демонстрировать технику «держания» своего игрока, размен, подстраховка. Совершенствование навыков игры.	Освоить и демонстрировать технику «держания» своего игрока.	
56-57	Взаимодействия трех нападающих против двух защитников.	2	Освоить и демонстрировать технику сочетания приёмов ведения, ловли и передачи мяча в движении.	Демонстрировать работу в нападении против защитников.	
58-59	Нападение быстрым прорывом.	2	Освоить и демонстрировать технику перемещения игроков в быстром прорыве.	Освоить и демонстрировать технику перемещения игроков в быстром прорыве.	
60	Броски в кольцо в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1	Освоить и демонстрировать технику броска мяча одной рукой от плеча в прыжке без сопротивления защитника	Освоить и демонстрировать технику броска мяча без сопротивления защитника.	
61-62	Двусторонняя игра. Судейство.	2	Совершенствование навыков игры и усвоения правил	Совершенствован ие навыков игры и усвоения правил	
Раздел 6: Часть вторая. Легкая атлетика. - 8 ч					
63	Легкая атлетика. Челночный бег 3-10 м.	1	Освоить и демонстрировать результат и технику челночного бега.	Освоить и демонстрировать результат челночного бега.	
64-65	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	2	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» с	Освоить и демонстрировать технику прыжка в высоту.	

			разбега. (уход от планки).		
66	Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. (фаза полета)	Освоить и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. (фаза полета)	
67	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м.	1	Демонстрировать свои физические качества.	Демонстрировать свои физические качества	
68	Метание малого мяча на дальность. Бег 1000 м.	1	Бег 1000 м. на результат. Демонстрировать свои физические качества. Освоить и демонстрировать результат и технику метания малого мяча на дальность	Демонстрировать свои физические качества. Бег 60м на результат.	
Итого: 68ч					