

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЫШКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЖЕЛЕЗНОГОРСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ»

307153 Курская область, Железногорский район, село Рышково; тел 8-47148- 7-32-
18;

e-mail: jeleznogorsk610@mail.ru

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
председателем профсоюза

/В. Л. Сандугей/
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором школы

Ю. А. Анпилогов
Приказ №1-77/10
от «31» августа 2023 г.

АДАптированная
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
физическая культура

2023 -2024 учебный год

Класс 9

с.Рышково, 2023г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа - программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц. (Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12. 2012 г. № 273 п.28 статья 2).
Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданевич А.А. , М.: Просвещение, 2012 г.).

Рабочая учебная программа по физической культуре содержит следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой определяются цель и задачи обучения физической культуре в 9 классе, раскрываются особенности содержания физического образования, описывается место учебного предмета в учебном плане, предметные результаты освоения учебного предмета;

- содержание курса, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам с указанием количества часов на изучение соответствующего материала;

- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности обучающихся 9 классов и указанием количества часов на изучение соответствующего материала;

- учебно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса;

- планируемые результаты освоения учебного предмета;

- список источников.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения МБОУ лицей № 7 города Миллерово;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

1) в направлении личностного развития:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;
- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;
- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

2) в метапредметном направлении:

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;
- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

3) в предметном направлении:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;
- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- плавательная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической

подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, плавательной подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 9 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 9 классов.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в среднем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся среднего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Исходя из необходимости учета потребностей личности школьника, его семьи и общества, достижений педагогической науки, дополнительный учебный материал предполагается отбирать с учетом следующих положений:

- возможность освоения содержания на основе включения учащихся в разнообразные виды физической деятельности, имеющие практическую направленность;
- выбор объектов созидательной и преобразовательной деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;
- возможность реализации общетрудовой и практической направленности обучения;
- возможность познавательного, интеллектуального, творческого, духовно-нравственного, эстетического и физического развития обучающихся.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МБОУ лицей № 7. Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 68 часов в году, из расчета 2 часа в неделю, на момент составления адаптированной программы – 68 часов.

Результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуре в 9 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в предметном направлении:

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

Содержание раздела: Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Раздел 2. Социально-психологические основы

Содержание раздела: Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Содержание раздела: Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Раздел 4. Приемы закаливания

Содержание раздела: Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней.

Раздел 5. Легкая атлетика

Содержание раздела: бег со средней скоростью с низкого старта (60 м), бег 30 м, прыжки в длину, стартовый разгон, бег 2000 м, прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов, поворот в движении – направо, налево, прыжки через скакалку за 1 мин, бег 1000 м (президентский тест), метание мяча 150 г с разбега, прыжки в длину с места, челночный бег. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 6. Баскетбол, волейбол

Содержание раздела: броски мяча по кольцу после ведения, передача мяча сверху, прием мяча снизу, штрафной бросок по кольцу, передача мяча в парах в движении, нижняя прямая подача, прием мяча снизу сразу после подачи, действия игрока в защите, ведение мяча от кольца к кольцу, игры в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 7. Гимнастика

Содержание раздела: кувырки вперед и назад (слитно), лазанье по канату, длинный кувырок прыжком с места (м), кувырок назад в полушпагат (д), наклоны вперед, переход с моста на одно колено, стойка на голове и руках прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, соединение из 3-4 элементов, переворот в упор толчком двух ног (м),

прыжок в упор и опускание в упор присев (д), вис на подполенках - опускания в упор присев (м), переворот в упор махом и толчком (д), борцовский мост (м), гимнастический мост (д), соединение из 2-3 элементов на низкой перекладине, подтягивания из виса стоя (м), подтягивания из виса лежа (д), опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110см – (м)), опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90 (д). Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 8. Плавание.

Критерии оценивания:

Умение держаться на воде, проплывать небольшие дистанции, выполнять несложные упражнения.

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе:

Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре**

№	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	24
3	Плавательная подготовка	16
4	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	28
	Итого:	68

Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Обучающийся 9 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных

действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулки туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Учебно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Название темы	Колли - чество часов
Легкая атлетика. 16 часов.		
1.	Инструктаж по охране труда.	1
2-3.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2
4.	Высокий и низкий старт.	1
5-6.	Финальное усилие. Эстафетный бег	2
7-8.	Развитие скоростных способностей.	2
9-10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2
11-12.	Метание гранаты на дальность.	2
13.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
14-15.	Прыжок в длину с разбега.	2
16.	Развитие выносливости.	1
Спортивная гимнастика. 15 часов.		
17.	Инструктаж технике безопасности по спортивной гимнастики.	1
18.	Техника кувырка вперед и назад.	1
19.	Развивать технику кувырка вперед и назад.	1
20.	Совершенствовать технику кувырка вперед и назад.	1
21.	Техника переворота в сторону.	1
22.	Развивать и совершенствовать технику переворота в сторону.	1
23.	Изучить и развивать стойку на голове и руках.	1
24.	Совершенствовать стойку на голове и руках.	1
25.	Изучить и развивать акробатическую комбинацию.	1
26.	Совершенствовать акробатическую комбинацию.	1
27.	Изучить технику лазанья по канату в 3 приема.	1
28.	Развивать и совершенствовать технику лазанья по канату в 3 приема.	1
29.	Изучить и развить упражнения в висах и упорах.	1
30.	Совершенствовать упражнения в висах и упорах.	1
31.	Изучить и развивать технику опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь.	1
Плавание. 12 часов.		
32.	Инструктаж по технике безопасности плаванию.	1
33.	Изучение техники скольжения на груди и спине	1
34.	Развитие техники скольжения на груди и спине	1
35.	Совершенствование техники скольжения на груди и спине	1
36.	Изучение техники плавания способом кроль на груди и спине	1
37.	Развитие техники плавания способом кроль на груди и спине	1
38.	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и спине	1
39.	Изучение техники плавания способом брасс.	1

40.	Развитие техники плавания способом брасс.	1
41.	Совершенствование техники плавания способом брасс.	1
42.	Изучить технику старта с тумбы.	1
43.	Совершенствовать технику старта с тумбы.	1
Волейбол. 10 часов.		
44.	Инструктаж технике безопасности по волейболу.	1
45.	Изучить технику верхнего приема и передачи мяча.	1
46.	Развить технику верхнего приема и передачи мяча.	1
47.	Совершенствовать технику верхнего приема и передачи мяча.	1
48.	Изучить и развивать технику нижнего приема и передачи мяча.	1
49.	Совершенствовать технику нижнего приема и передачи мяча.	1
50.	Изучить и развивать нижнюю прямую и боковую подачу мяча.	1
51.	Совершенствовать нижнюю прямую и боковую подачу мяча.	1
52.	Изучить и развить технику нападающего удара.	1
Баскетбол. 6 часов.		
53.	Совершенствовать технику нападающего удара.	1
54.	Изучить и совершенствовать технику дриблинга.	1
55.	Изучить и совершенствовать повороты и остановки после ведения.	1
56.	Изучить и совершенствовать технику передач верхней и нижней.	1
57.	Изучить и совершенствовать технику броска с места с отскоком от щита.	1
58.	Изучить и совершенствовать технику броска с 2-х шагов с отскоком от щита.	1
59.	Совершенствовать технику игры в баскетбол.	1
Легкая атлетика. 8 часов.		
60.	Кроссовая подготовка.	1
61.	Развитие силовой выносливости. .Гладкий бег.	1
62.	Стартовый разгон. Высокий старт.	1
63.	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
64.	Развитие скоростных способностей.	1
65.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
66.	Метание гранаты на дальность.	1
67.	Прыжок в длину с разбега.	1
68.	Прыжок в длину с места.	1

Сокращения, используемые в календарно-тематическом планировании

Виды контроля	Формы работы
ПР – проверочная работа ЛР – лабораторная работа ДР – диагностическая работа СР – самостоятельная работа КР – контрольная работа ПДЗ – проверка домашнего задания УО – устный опрос ФО – фронтальный опрос (экспресс-опрос) ПО по К- письменный опрос по карточкам. УО по К- устный опрос по карточкам. ПрР-практическая работа. СР- самостоятельная работа. ЗП – защита проектов. ТД – диктант по терминам. МД – математический диктант.	СМ – самопроверка. ВП – взаимопроверка. Т – тест. Р с ДМ - работа с дидактическими материалами. Р с М(ГИА) – работа с материалами ГИА. Р по К - по карточкам. Р с МУ - работа с материалом учебника.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата		Содержание учебной темы		Практическая работа
			план	факт	Содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности уч-ся на уровне (УУД)	
Легкая атлетика. 16 часов.							
1	Инструктаж по охране труда.	1			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2-3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2			Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных роевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 -30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Бег 30 метров – на результат.

4	Высокий и низкий старт.	1			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5-6х30 метров. Бег со старта 3-4 х40 - 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	Бег 60 метров – на результат.
5-6	Финальное усилие. Эстафетный бег	2			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 х 70 - 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
7-8	Развитие скоростных способностей.	2			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
9-10	Развитие скоростно-силовых качеств.	2			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши - до 3 кг, девушки - до 3 кг.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	

					Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: до 18 метров.		
11-12	Метание гранаты на дальность.	2			ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Метание гранаты с 4 - 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Челночный бег - на результат.
13	Развитие силовых и координационных способностей.	1			Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 - 5 шагов разбега: 6 - 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжки в длину с места - на результат.

14-15	Прыжок в длину с разбега.	2			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега.	Корректировка техники прыжка с разбега.	
16	Развитие выносливости.	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	
Спортивная гимнастика. 15 часов.							
17	Инструктаж технике безопасности по спортивной гимнастике.	1			Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с	1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). 2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием	

					гантелями.	конкретного учебного предмета. 3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
18	Техника кувырка вперед и назад.	1			ОРУ на матах. Упражнение на гибкость. Группировка – повторим группировку из И. п. упор присев. Перекаты – повторение перекатов назад в группировке из И. п. упор присев. Кувырок вперед - повторить технику кувырка вперед, группировка помогает набрать скорость что весьма полезно, для того, чтобы перевернуться в упор присев без помощи рук.	1 – иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах. 2 – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Находить средства ее достижения. 3 – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	Кроль на груди на результат .
19	Развивать технику кувырка вперед и назад.	1			ОРУ с гимнастическими палками , СУ. Специальные упражнения на гибкость. Перекаты, группировка, кувырок – повторить. Выполнить кувырок назад из И. п. упор присев. Выполнить	1 – иметь представление о технике выполнения длинного кувырка вперед. 2 – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее достижения, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.	

					длинный кувырок вперед из И. п. основная стойка. Изучить технику страховки при кувырках.	3 – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	
20	Совершенствовать технику кувырка вперед и назад.	1			ОРУ с мячами на матах. СУ. Специальные упражнения на гибкость. Повторить кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед. Прием кувырков на оценку.	1 – иметь представление о технике выполнения длинного кувырка вперед. 2 – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее достижения, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. 3 – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения.	
21	Техника переворота в сторону.	1			ОРУ с гимнастическими палками, СУ. Специальные упражнения на гибкость. Рассказ и показ техники переворота в сторону: И. п. основная стойка, маховая нога поднимается на уровень колена, одновременно с ней поднимаются руки вверх, выполняется перекат сначала на маховую ногу потом на	1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). 2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	кроль на спине на результат.

					одноименную руку маховой ноги потом на другую руку и приземление на толчковую ногу. Выполнить пробный переворот в сторону. Изучить технику страховки при перевороте в сторону.	3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
22	Развивать и совершенствовать технику переворота в сторону.	1			ОРУ в парах. СУ. Специальные упражнения на гибкость. Выполнить переворот через правую сторону. Выполнить переворот вперед через левую сторону. Выполнить перевороты в сторону слитно через правую левую сторону. Сдача переворота на оценку.	1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). 2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. 3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
23	Изучить и развивать стойку на голове и	1			ОРУ с гимнастическими палками, СУ.	1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим	брасс на результат.

	руках.				<p>Специальные упражнения на гибкость. Повторить стойку на голове и руках, изучить страховку. Изучить первую помощь при травмах.</p>	<p>физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	
24	Совершенствовать стойку на голове и руках.	1			<p>ОРУ с гимнастическими палками, СУ.</p> <p>Специальные упражнения на гибкость. Сдача на оценку стойку на голове и руках.</p> <p>Круговая тренировка, станции: 1- сгибание разгибание рук 10 раз, 2- поднимание ног из виса на гимнастической стенке, 3 – подтягивание на низкой перекладине 10 раз, 4 – приседания с мечем 20 раз.</p>	<p>1 – иметь представление о технике выполнения длинного кувырка вперед.</p> <p>2 – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее достижения, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>3 – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения.</p>	

25	Изучить и развивать акробатическую комбинацию.	1			ОРУ с мячами на матах. СУ. Специальные упражнения на гибкость. Комбинация : И. п. о.с.; длинный кувырок вперед в упор присев кувырок назад; стойка на голове и руках; упор присев поворот на 180 С, переворот в сторону, упор присев прыжок вверх руки вверх.	<p>1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	Оценка техники плавания.
26	Совершенствовать акробатическую комбинацию.	1			ОРУ с мячами на матах. СУ. Специальные упражнения на гибкость. Повторить комбинацию : И. п. о.с.; длинный кувырок вперед в упор присев кувырок назад; стойка на голове и руках; упор присев поворот на 180 С, переворот в сторону, упор присев прыжок вверх руки вверх. Сдача	<p>1 – иметь представление о технике выполнения данного упражнения.</p> <p>2 – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее достижения, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>3 – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения.</p>	

					комбинации на оценку.		
27	Изучить технику лазанья по канату в 3 приема.	1			ОРУ комплекс с гимнастическими палками .Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Рассказ и показ техники лазанья по канату в три приёма. Выполнить захват каната ногами. Выполнить лазанье по канату в 3 приема: И. п. вис стоя на канате, захват канат каната полувосьмерка ногами. 1 прием- поджать ноги к груди и захватить канат, 2 прием – перекинуть поочередно руки вверх и захватить канат, 3 прием – выпрямить ноги и принять положение вис стоя. Изучить самостраховку при лазанье на канате в три приема.	1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). 2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. 3 – формирование эстетических потребностей	Бег на 1000 метров - на результат.
28	Развивать и совершенствовать	1			ОРУ комплекс с гимнастическими	1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим	

	технику лазанья по канату в 3 приема.				<p>палками .Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Повторить лазанье по канату в три приема. Прием на оценку лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка для мышц брюшного пресса и спины.</p>	<p>физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>3 – формирование эстетических потребностей</p>	
29	Изучить и развить упражнения в висах и упорах.	1			<p>ОРУ комплекс с гимнастическими палками.</p> <p>Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики - а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и</p>	<p>1 – иметь представление о технике выполнения данного упражнения.</p> <p>2 – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее достижения, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>3 – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения.</p>	

					вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в вися. Девочки - упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Лазание по канату.	
30	Совершенствовать упражнения в висах и упорах.	1			ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики - а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки - упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из	1 – иметь представление о технике выполнения данного упражнения. 2 – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее достижения, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. 3 – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения.

					виса лежа. Прием комбинации на оценку.		
31	Изучить и развивать технику опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь.	1			ОРУ на месте. Упражнения на гибкость. Рассказ и показ техники опорного прыжка ноги врозь. Выполнить в медленном темпе каждую фазу прыжка поэтапно. Выполнить пробные прыжки с места. Выполнить пробные прыжки с разбега.	1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). 2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. 3 – формирование эстетических потребностей	Подтягивание - на результат.
Плавание. 12 часов.							
32	Инструктаж по технике безопасности плаванию.	1			Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по плаванию. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние плавательных упражнений на	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	

					укрепление здоровья и основные системы организма.		
33	Изучение техники скольжения на груди и спине	1			Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные упражнения пловца. Элементарные гребковые движения в скольжения дышать в воде.	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	Бег 60 метров – на результат.
34	Развитие техники скольжения на груди и спине	1			Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные упражнения пловца. Элементарные гребковые движения в скольжения дышать в воде.	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	
35	Совершенствование техники скольжения на груди и спине	1			Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные упражнения пловца. Элементарные гребковые движения в скольжения дышать в воде. Выполнение упражнения «торпеда»	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	

					на оценку.		
36	Изучение техники плавания способом кроль на груди и спине	1			Комплекс упражнений в движении. Разминка с использованием скольжений с толчка ногами дыхательных упражнений. Движение рук при кроле на груди и спине.	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.
37	Развитие техники плавания способом кроль на груди и спине	1			Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные упражнения пловца. Скольжение и плавание отрезков с плавательной доской с заданием. Кроль на груди. Подвижная игра «ТОРПЕДЫ»	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	
38	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и спине	1			Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные упражнения пловца. Скольжение и плавание отрезков с плавательной доской с заданием. Кроль на груди в полной координации.	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	

					Подвижная игра «Дельфины»		
39	Изучение техники плавания способом брасс.	1			ОРУ на месте. Специальные упражнения пловца при плавании брасс. Плавание отрезков кролем и брасс. Подвижные игры в воде с мячом.	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	
40	Развитие техники плавания способом брасс.	1			ОРУ на месте. Специальные упражнения пловца при плавании брасс. Плавание отрезков кролем и брасс. Подвижные игры в воде с мячом.	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	
41	Совершенствование техники плавания способом брасс.	1			ОРУ на месте. Специальные упражнения пловца при плавании брасс. Имитация техники плавания кроль и брасс на суше. Закрепить умения плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем. Подвижные	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	

					игры в воде.		
42	Изучить технику старта с тумбы.	1			ОРУ на месте. Специальные упражнения пловца при плавании брасс. Рассказ и показ техники старта с тумбы. Пробные прыжки с низкого бортика бассейна. Пробные прыжки с высокого бортика бассейна. Игра «Утки и щуки».	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	
43	Совершенствовать технику старта с тумбы.	1			ОРУ на месте. Специальные упражнения пловца при плавании брасс. Рассказ и показ техники старта с тумбы. Прыжки с высокого бортика бассейна. Прыжки с тумбы под команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!» Игра «Утки и щуки».	Знать требования инструкций. Уметь выполнять комбинированное плавание из освоенных элементов. Корректировка техники выполнения поворотов. Уметь выполнять старт пловца. Корректировка техники выполнения спасения утопающего.	

Волейбол. 10 часов.

44	Инструктаж технике безопасности по волейболу.	1			<p>Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по волейболу играм. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением - с гантелями.</p>	<p>1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	
45	Изучить технику верхнего приема и передачи мяча.	1			<p>ОРУ. СУ. Комбинации из</p> <p>освоенных элементов техники перемещений.</p> <p>Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;</p>	<p>1 – иметь представление о технике выполнения данного упражнения.</p> <p>2 – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее достижения, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>3 – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения.</p>	

					<p>передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой -партнеру; передача мяча в парах через сетку; Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веревочка под ногами».</p>		
46	Развить технику верхнего приема и передачмяча.	1			<p>ОРУ. СУ. Комбинации изосвоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в</p>	<p>1 – иметь представление о технике выполнения данного упражнения.</p> <p>2 – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее достижения, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>3 – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения.</p>	

					<p>парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой -партнеру; передача мяча в парах через сетку; Выполнение заданий с использованием подвижных игр</p>		
47	Совершенствовать технику верхнего приема и передачмяча.	1			<p>ОРУ. СУ. Комбинации изосвоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение 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: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в</p>	<p>1 – иметь представление о технике выполнения данного упражнения.</p> <p>2 – принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, находить средства ее достижения, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>3 – развитие адекватной мотивации учебной деятельности и осознание личного смысла учения.</p>	

					парах: встречная, над собой -партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием на оценку верхней передачи.	
48	Изучить и развивать технику нижнего приема и передачи мяча.	1			ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения соединения кистей и предплечий на мяче; передача мяча над собой; передача снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой -партнеру; передача мяча в парах	<p>1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>

					через сетку.		
49	Совершенствовать технику нижнего приема и передач мяча.	1			ОРУ. СУ. Комбинации изосвоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения соединения кистей и предплечий на мяче; передача мяча над собой; передача снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой -партнеру; передача мяча в парах через сетку. Прием на оценку верхней передачи.	1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). 2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. 3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
50	Изучить и развивать нижнюю прямую и боковую подачу	1			ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача	1 – овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня,	

	мяча.				<p>мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах -через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».</p>	<p>утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.</p> <p>2 – Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>3 – Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, нравов, культур.</p>	
51	Совершенствовать нижнюю прямую и боковую подачу мяча.	1			<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах -через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м. прием подачи на оценку. Подвижная игра «Подай и попади».</p>	<p>1 – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.</p> <p>2 – Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>3 – Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, нравов, культур.</p>	

52	Изучить и развить технику нападающего удара.	1			<p>ОРУ. Верхний прямой и нижний бросок подача. Развитие координационных способностей, Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/б после передачи мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени». Учебная игра пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	
53	Совершенствовать технику нападающего удара.	1			<p>ОРУ. Верхний прямой и нижний бросок подача. Развитие координационных способностей, Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара</p>	<p>1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>	

					<p>кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/б после передачи мяча партнером. Прием нападающего удара на оценку. Учебная игра пионербол с элементами волейбола.</p>	<p>2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	
Баскетбол. 6 часов.							
54	Изучить и совершенствовать технику дриблинга.	1			<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Рассказ и показ техники ведения мяча, рассказ основных ошибок: двойной дриблинг, пробежка, игра ногой, пронос мяча, двойное ведение. Рассказ жестов судьи. Ведение мяча шагом, ведение мяча бегом. Ведение мяча бегом поочередно правой и левой рукой. Эстафеты с баскетбольным мячом.</p>	<p>1 – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.)</p> <p>2 – Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>3 – Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, нравов, культур.</p>	

55	Изучить и совершенствовать повороты и остановки после ведения.	1			<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Рассказ и показ техники остановки и поворотов игрока. Ведение мяча шагом, остановка поворот. Ведение мяча бегом, остановка поворот, . Ведение мяча бегом поочередно правой и левой рукой, остановка, поворот. Эстафеты с баскетбольным мячом</p>	<p>1 – овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.</p> <p>2 – Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>3 – Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, нравов, культур.</p>	
56	Изучить и совершенствовать технику передач верхней и нижней.	1			<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Рассказ и показ техники передачи мяча по воздуху и с отскоком от пола. Выполнение передач в парах на месте. Выполнение передач в парах в движении. Подвижная игра «мяч капитану».</p>	<p>1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием</p>	

						<p>конкретного учебного предмета.</p> <p>3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>	
57	Изучить и совершенствовать технику броска с места с отскоком от щита.	1			<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Рассказ и показ техники броска мяча с отскоком от щита. Выполнить бросок и ловлю мяча над головой. Выполнить броски по кольцу с места. Подвижная игра «попади в кольцо».</p>	<p>1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p> <p>3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	
58	Изучить и совершенствовать технику броска с 2-х шагов с отскоком от щита.	1			<p>ОРУ. Специальные беговые упражнения. Рассказ и показ техники броска мяча с отскоком от щита. Выполнить бросок и ловлю мяча над головой. Выполнить броски по кольцу с места. Выполнить</p>	<p>1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>2 – овладения начальными сведениями о</p>	

					броски с 2-х шагов с отскоком от щита. Выполнить броски из под щита в движении. Учебная игра по баскетболу.	сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. 3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
59	Совершенствовать технику игры в баскетбол.	1			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Выполнить броски с 2-х шагов с отскоком от щита. Выполнить броски из под щита в движении. Учебная игра по баскетболу.	1 – формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). 2 – овладения начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета. 3 – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
Легкая атлетика. 7 часов.							
60	Кроссовая подготовка.	1			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до	Уметь демонстрировать физические кондиции	

					25 минут.		
61	Развитие силовой выносливости. Гладкий бег.	1			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	
62	Стартовый разгон. Высокий старт.	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Бег 1000 метров .
63	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1			Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3-4 x 40 - 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15-20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Челночный бег - на результат.

					по 20 -30 м)		
64	Развитие скоростных способностей.	1			Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 - 60 метров. Низкий старт - бег 100 метров - на результат.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Бег 60 метров – на результат.
65	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			Повторный бег с повышенной скоростью от 400 - до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
66	Метание гранаты на дальность.	1			ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 18 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
67	Прыжок в длину с разбега.	1			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 - 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут - на результат. Прыжки в длину с 11 - 13 шагов с разбега .	Корректировка техники прыжка с разбега.	Прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега.

