

Краснодарский край
Приморско-Ахтарский район, пос Приморский
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа №34

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол № 1

от 30.08.2019 года

Председатель педсовета

_____ Гончарук Н.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **физической культуре,**

ступень обучения(класс) **основное общее образование 5-9 класс**

количество часов всего : **510 часов; в неделю 3 часа**

учитель **Чернявский Валерий Андреевич**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и программой "Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы» 9 -е издание, Москва "Просвещение" 2019 год . Примерной программы по учебным предметам. Примерная программа по физической культуре. - часть 2.- 4-е изд.-М.:Просвещение,2018;

Аннотация

Рабочая программа разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования примерной образовательной программой и программой «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы» (автор В.И.Лях) Учебники прошли экспертизу, включены в Федеральный перечень и обеспечивают освоение образовательной программы основного общего образования. Преподавание учебного предмета «Физическая культура» ведётся в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- 1.Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- 2.Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).
- 3.Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- 4.Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- 5.Приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- 6.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- 7.Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- 8.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- 9.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.03.2016 № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах РФ (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в образовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению ,а также норматива стоимости оснащения одного места, а также норма обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».
- 10.Приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
- 11.Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические

требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

12. Приказ министерства образования и науки Краснодарского края от 05.11.2015 № 5758 «Об утверждении порядка организации индивидуального отбора при приеме либо переводе в государственные и муниципальные образовательные организации для получения основного общего и среднего общего образования с углубленным изучением отдельных учебных предметов или для профильного обучения в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями).

13. Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».

14. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Приказ Минспорта России от 19.06. 2017 года № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018 - 2021 годы».

15. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации» от 09.03 2004 г. № 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" (о введении третьего часа на предмет «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И.Лях «Физическая культура 5-9 класс».

Переработаны авторские материалы: пособия для учителей (для 5-7, 8-9 классов) и авторская программа, которые являются основанием для составления данной учебной программы.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

- 1.. Знания о физической культуре
- 2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности
- 3.Физическое совершенствование

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

В ходе ее достижения решаются задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитие координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- формирование понимания представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Ведущей идеей курса является формирование устойчивых интересов и Положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности личности через развитие основных физических качеств и способностей.

При реализации программы следует обратить внимание на особенность

организации учебного процесса по предмету.

Раздел «Основы знаний» рекомендуется осваивать на чисто теоретических уроках.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» мы советуем проходить на инструктивно – методических уроках.

Раздел «Физическое совершенствование» изучается на практических уроках.

При обучении двигательным действиям следует обратить внимание:

на разучивание (совершенствование) конкретного двигательного действия следует осуществлять на смежных уроках;

- на одном уроке не рекомендуется отрицательно взаимодействующие навыки;
- используемые для совершенствования средства должны быть достаточно вариативны и оказывать разностороннее воздействие на психическое и физическое развитие учащегося;
- количество и содержание задач должно быть оптимальным.

Отличительной чертой данной программы является возможность расширения учебного материала при соответствующей подготовке педагога и возможность добавлять отдельные виды упражнений, при наличии материальной базы и подготовленности учащихся.

При реализации программы следует учесть существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков, это приводит к значительной неоднородности контингента учащихся, поэтому в подростковом возрасте особо рекомендован дифференцированный подход в обучении.

Особое место в овладении данным курсом отводится проектной (самостоятельной) работе: проекты по исследованию влияний ФК на организм человека, по исследованию истории спорта, подготовке и проведению соревнований и спортивных праздников и т.д.

В программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы.

Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД по предмету.

Курс тесно связан и опирается на такие ранее изученные дисциплины, как литература, история, математика, биология и позволяет формировать установку на здоровый образ жизни и обеспечивает условия для индивидуального развития всех обучающихся.

Изучение курса завершается защитой проекта. Результат проектной деятельности предьявляется в виде таблиц на плакатах или с использованием фото-, видеоматериалов, принятия нормативов, тестов качества выполнения домашних заданий с фиксацией результатов, рефератов по каждому разделу программы контрольным тестом, который включает вопросы: по истории развития физической культуры, формирования жизненно важных навыков, основные понятия, техники безопасности, методики проведения самостоятельных занятий и оздоровительных процедур.

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 510 ч): в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Рабочая программа по «Настольному теннису» для учащихся 5-9 классов составлена на основе Программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова (этапы спортивного совершенствования), 2019г.

- в соответствии с учебным планом МБОУ ООШ №34 на 2019-2020 учебный год;

Изучение физической культуры в 5-9 классе основной школы обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 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 прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 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 основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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.

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В МБОУ ООШ №34

1. Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования. Программа делится на две части *базовую и вариативную*. *Базовая часть* – выполняет обязательный минимум по предмету.

Вариативная часть- часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гандболу, настольному теннису легкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

2. Использует принцип вариативности, дающий возможности подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными - половыми особенностями учащихся, материально-техническим оснащением учебного процесса (1 *спортивный зал 16x4, спортивная площадка, нестандартное оборудование на спортивной площадке*).

3. Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному. Что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

4. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать» что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

5. Для совершенствования физических качеств, укрепления здоровья и учитывая особенность общеобразовательного учреждения допускается проведение сдвоенных уроков в 9-х классах.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№	Виды программного материала	Количество часов (уроков)					
		Классы					
		V	VI	VII	VIII	IX	
1.	Базовая часть	75	75	75	75	75	
1.1	Основы знаний о ф-к	В течение учебного года					
1.2.	Спортивные игры	Волейбол	4	4	4	4	4
		Баскетбол	10	10	10	10	10
1.3.	Гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21	21	
1.4.	Легкая атлетика	16	16	16	16	16	
1.5.	Лыжная подготовка	-	-	-	-	-	
2.	Вариативная часть	30	30	30	30	30	
2.1.	Футбол	4	4	4	4	4	
2.2	Гандбол	9	9	9	9	9	
2.3.	Кроссовая подготовка	6	6	6	6	6	
2.4.	Настольный теннис	32	32	32	32	32	
	Итого:	102	102	102	102	102	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

5 КЛАСС (102 часов) 3 ч. в неделю

I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4 часа)

История Олимпийских игр. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности средствами физической культуры; Знание закаливания, природные факторы закаливания (воздух, вода и солнце). Основные виды закаливания.; Режим дня и его значение. Значение утренней гимнастики. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе. Коррекционная гимнастика направленная на укрепление здоровья (осанки, плоскостопия)

II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98 часов)

1. Общая (базовая) физическая подготовка 33 часа

- ***Гимнастика с основами акробатики 21 час***

строевые упражнения Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке)

Комплекс ОРУ: без предметов и с предметами ходьба, бег(на каждом уроке)

Прыжки-3ч: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук)

Упражнения в равновесии-3ч ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки

Акробатические упражнения-6ч: кувырок назад, кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.

Висы-3ч: Вис на согнутых руках, подтягивание

Легкая атлетика (16 часов)

Бег 15м., 30м., 60м., Челночный бег 4\15, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.

Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 65 часов

Футбол (4 часа)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Отработка остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
- **Освоение техники ведения мяча:** ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча финты, пасы передачи в движении мяча. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой ударов мяча:** Отработка ударов по мячу: носком, пяткой, головой броски Ввод мяча из-за боковой линии, штрафной удар, удар головой .
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Индивидуальная тактика защиты: отбор мяча, перехват. Индивидуальная подготовка: броски вратаря, удары в ворота Действие нападающего против нескольких защитников, перехват мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- Игровые комбинации в тройках, передача, стенка, удары Ввод мяча от ворот, игровые комбинации в парах. Игра из освоенных элементов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Баскетбол (10часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

➤ Гандбол (9 часов)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки, перемещения в стойке приставными боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, ловля катящегося мяча.
- **Освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой бросков мяча:** Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря.
- **Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей:** игра по правилам мини-гандбола.

- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.
- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Волейбол (4 часа)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)
 Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.;
 Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча.
 Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков.
 Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках.
 Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.

Настольный теннис (32 часа)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, повороты с ракеткой.
- **Держание ракетки:** горизонтальный способ держания ракетки, вертикальный способ держания ракетки
- **Освоение техники:** упражнения с мячом и ракеткой, разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание ловля мяча. Игры с ловлей с ловлей мяча.
- **Овладение техникой ударов мяча:** Удары. Фазы ударов. Замах, разгон ракетки, удар, окончание движения. Игры с ловлей мяча.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Жонглирование. Имитация удара толчок слева. удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх. Вниз, вверх вниз.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- **Подача** Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Тестирование теннисных умений Тест№1 «школа мяча»

ТРЕБОВАНИЕ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ- 5кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м.(сек)	5.3	5.6	5.9	5.4	5.8	6.1
2	Бег 60м.(сек)	10.4	11.2	11.8	10.8	11.4	12.3
3	Бег 100м (сек)	15.9	16.8	17.7	16.2	17.2	18.3
4	Бег 1000м. (мин)	4.20	4.30	4.40	5.10	5.30	5.45
5	Метание на дальность (м.)	27	22	18	17	15	12
6	Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	150	145
7	Вис (сек)	22	20	16	19	17	15
8	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	21	19	17	12	11	9
9	Поднятие туловища с положения лежа (раз)	17	15	12	16	14	12
10	Подтягивание (раз)	5	3	2	14	9	7
11	Челночный бег 3*10 (сек)	8.2	8.7	9.6	8.5	9.4	10.0
12	Прыжок через скакалку (раз)	95	85	70	115	105	90
13	Прыжок в высоту (см)	105	95	85	90	80	70
14	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
15	Метание в цель (раз)	4	3	2	3	2	1
16	Метание набивного мяча 1 кг. (см)	360	310	270	350	275	235
17	Челночный бег 4*9 (сек)	11.0	11.2	11.4	11.6	11.8	12.0

6 класс

102 часов (3часа в неделю)

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4часа)

Физическое качество быстрота, выносливость, сила. Понятие нагрузки и отдыха на занятиях физической культуры и спортом. Организация до врачебной помощи при ушибах. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля, само страховки при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98часов.)

1. Общая (базовая) физическая подготовка(33часа.)

Гимнастика с основами акробатики (21час)

Акробатика (6 часов):

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат ; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка , мост

Строевые упражнения:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

Комплекс УГГ:с предметами и без предметов (на каждом уроке)

Висы (2 часа): Вис на согнутых руках, подтягивание.

Упражнение в равновесии (3 часа): Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись.

Опорный прыжки (3 часа): вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика (16 часов)

Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку : Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 65часов

Футбол (4 часа)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Отработка остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
- **Освоение техники ведения мяча:** ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча финты, пасы передачи в движении мяча. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой ударов мяча:** Отработка ударов по мячу: носком, пяткой, головой броски Ввод мяча из-за боковой линии, штрафной удар, удар головой .
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Индивидуальная тактика защиты: отбор мяча, перехват. Индивидуальная подготовка: броски вратаря, удары в ворота Действие нападающего против нескольких защитников, перехват мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- Игровые комбинации в тройках, передача, стенка, удары Ввод мяча от ворот, игровые комбинации в парах. Игра из освоенных элементов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Баскетбол (10 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

➤ **Гандбол (9 часов)**

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки, перемещения в стойке приставными боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, ловля катящегося мяча.
- **Освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой бросков мяча:** Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря.
- **Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам мини-гандбола.
- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.
- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Волейбол (4 часов)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Настольный теннис (32 часа)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, повороты с ракеткой.
- **Держание ракетки:** горизонтальный способ держания ракетки, вертикальный способ держания ракетки
- **Освоение техники:** упражнения с мячом и ракеткой, разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание ловля мяча. Игры с ловлей с ловлей мяча.
- **Овладение техникой ударов мяча:** Удары. Фазы ударов. Замах, разгон ракетки, удар, окончание движения. Игры с ловлей мяча.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Жонглирование. Имитация удара толчок слева. удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх. Вниз, вверх вниз.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-бкл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	5,0	6,0	6,5	5,2	6,2	7.2
2	Бег 60м. (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,18	4,22	4,28	5,0	5,10	5,20
4	Метание на дальность (м)	35	30	25	23	20	15
5	Прыжок в длину с места	175	173	165	165	160	155
6	Вис (сек)	26	24	21	23	21	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	23	21	18	13	11	9
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	18	17	15	17	15	13
	Подтягивание \раз\	7	5	4	17	14	9

9							
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,8	11,0	11,2	11,0	11,6	12,0
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	105	95	80	125	115	100
12	Бег 100 м. \сек\	14,8	6,4	17,1	15,5	16,6	18,4
13	Наклон \см\	+8	+6	+4	+12	+11	+ 9
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	110	95	85	100	85	75
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	40	36	30	30	28	20
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	430	350	305	425	355	315

7 класс

102 часов (3 часа в неделю)

I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4 часа)

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

II ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98 часов.)

2. Общая (базовая) физическая подготовка (33 часа.)

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Акробатика -6 часов:

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения – на каждом уроке:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением . Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.
Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы – 2 часа:

Вис на согнутых руках, подтягивание.

Упражнение в равновесии – 3 часа:Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись.

Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика (16часов)

Старт с опорой на одну руку бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 65часов

Футбол (4 часа)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Отработка остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
- **Освоение техники ведения мяча:** ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча финты, пасы передачи в движении мяча. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой ударов мяча:** Отработка ударов по мячу: носком, пяткой, головой броски Ввод мяча из-за боковой линии, штрафной удар, удар головой .
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Индивидуальная тактика защиты: отбор мяча, перехват. Индивидуальная подготовка: броски вратаря, удары в ворота Действие нападающего против нескольких защитников, перехват мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- Игровые комбинации в тройках, передача, стенка, удары Ввод мяча от ворот, игровые комбинации в парах. Игра из освоенных элементов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Баскетбол (10 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на

месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

➤ · · · **Гандбол (9 часов)**

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки, перемещения в стойке приставными боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, ловля катящегося мяча.
- **Освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой бросков мяча:** Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря.
- **Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам мини-гандбола.
- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.
- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Волейбол (4 часа)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

Настольный теннис (32 часа)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, повороты с ракеткой.
- **Держание ракетки:** горизонтальный способ держания ракетки, вертикальный способ держания ракетки
- **Освоение техники:** упражнения с мячом и ракеткой, разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание ловля мяча. Игры с ловлей с ловлей мяча.
- **Овладение техникой ударов мяча:** Удары. Фазы ударов. Замах, разгон ракетки, удар, окончание движения. Игры с ловлей мяча.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Жонглирование. Имитация удара толчок слева. удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх. Вниз, вверх вниз.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- Поддача .Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Тестирование теннисных умений Тест№1 «школа мяча»

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-7кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1	45	40	35	35	30	25

	мин \раз\						
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

8 класс

102 часов (3 часа в неделю)

I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4 часа)

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоёмах.

II ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98 часов.)

3. Общая (базовая) физическая подготовка(33 час.а)

Гимнастика с основами акробатики (21 час)

Акробатика -6 часов:

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.- Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы – 2 часа: Вис на согнутых руках, подтягивание.

Упражнение в равновесии – 3 часа: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись.

Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика (24 часа)

Старт с опорой на одну руку ,бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с доставанием предметов.

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 65 часов

Футбол (4 часа)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Отработка остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
- **Освоение техники ведения мяча:** ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча финты, пасы передачи в движении мяча. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой ударов мяча:** Отработка ударов по мячу: носком, пяткой, головой броски Ввод мяча из-за боковой линии, штрафной удар, удар головой .
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Индивидуальная тактика защиты: отбор мяча, перехват. Индивидуальная подготовка: броски вратаря, удары в ворота Действие нападающего против нескольких защитников, перехват мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- Игровые комбинации в тройках, передача, стенка, удары Ввод мяча от ворот, игровые комбинации в парах. Игра из освоенных элементов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Баскетбол (10 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Гандбол (9 часов)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки, перемещения в стойке приставными боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, ловля катящегося мяча.
- **Освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой бросков мяча:** Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря.

- **Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам мини-гандбола.
- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.
- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Волейбол (4 часа)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры.

Настольный теннис(32 часа)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, повороты с ракеткой.
- **Держание ракетки:** горизонтальный способ держания ракетки, вертикальный способ держания ракетки
- **Освоение техники:** упражнения с мячом и ракеткой, разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание ловля мяча. Игры с ловлей с ловлей мяча.
- **Овладение техникой ударов мяча:** Удары. Фазы ударов. Замах, разгон ракетки, удар, окончание движения. Игры с ловлей мяча.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Жонглирование. Имитация удара толчок слева. удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх. Вниз, вверх вниз.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- **Подача .Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Тестирование теннисных умений Тест.№1 «школа мяча»**

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-8кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

9 класс

102 часов (3 часа в неделю)

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (4 часа)

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями,

контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

II ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98часов.)

3. Общая (базовая) физическая подготовка(33час.)

Гимнастика с основами акробатики (21час)

Акробатика -6 часов:

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы – 2 часа:Вис на согнутых руках, подтягивание. .

Упражнение в равновесии – 3 часа: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись.

Опорный прыжки – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика (16 часов)

Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта 65часов

Футбол (4 часа)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Отработка остановки мяча внутренней, внешней стороной стоп и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.

- **Освоение техники ведения мяча:** ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча финты, пасы передачи в движении мяча. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой ударов мяча:** Отработка ударов по мячу: носком, пяткой, головой броски Ввод мяча из-за боковой линии, штрафной удар, удар головой .
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Индивидуальная тактика защиты: отбор мяча, перехват. Индивидуальная подготовка: броски вратаря, удары в ворота Действие нападающего против нескольких защитников, перехват мяча.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- Игровые комбинации в тройках, передача, стенка, удары Ввод мяча от ворот, игровые комбинации в парах. Игра из освоенных элементов: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Баскетбол (10 часов)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

➤ Гандбол (9 часов)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойки, перемещения в стойке приставными боком, лицом, спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- **Освоение ловли и передачи мяча:** Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, ловля катящегося мяча.
- **Освоение техники ведения мяча:** Ведение мяча на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.
- **Овладение техникой бросков мяча:** Броски мяча сверху в опорном положении и в прыжке.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Вырывание и выбивание мяча, игра вратаря.
- **Освоение тактики игры:** Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций, нападение быстрым прорывом (1:0), взаимодействие двух игроков.
- **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** игра по правилам мини-гандбола.
- **На развитие координационных способностей:** бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения.
- **На развитие выносливости:** Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры от 20 сек. до 12 мин.
- **Знания о физической культуре:** терминология, техника, тактика игры, правила и организация игры, правила по технике безопасности.

- **Овладение организаторскими умениями:** организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.
- **Самостоятельные занятия:** упражнения на развитие двигательных способностей, игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов, правила самоконтроля.

Волейбол (4 часа)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Настольный теннис(32 часа)

- **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, повороты с ракеткой.
- **Держание ракетки:** горизонтальный способ держания ракетки, вертикальный способ держания ракетки
- **Освоение техники:** упражнения с мячом и ракеткой, разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание ловля мяча. Игры с ловлей с ловлей мяча.
- **Овладение техникой ударов мяча:** Удары. Фазы ударов. Замах, разгон ракетки, удар, окончание движения. Игры с ловлей мяча.
- **Освоение индивидуальной техники защиты:** Жонглирование. Имитация удара толчок слева. удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх. Вниз, вверх вниз.

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:

- **Подача .Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Тестирование теннисных умений Тест№1 «школа мяча»**

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9кл.

№	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,8	5,8	6,3	5,0	6,0	6,4
2	Бег 60м. (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4,15	4,20	4,25	4,48	5,05	5,10
4	Метание на дальность (м)	38	32	28	26	21	17
5	Прыжок в длину с места	200	175	150	190	170	140
6	Вис (сек)	30	28	24	24	23	19
7	Сгибание рук в упоре лежа	27	26	18	14	13	12
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	19	18	17	18	17	14
9	Подтягивание \раз\	8	5	4	19	15	11
10	Челночный бег 4/9 \сек\	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	115	105	90	130	120	105
12	Бег 100 м. \сек\	14,2	16,0	17,3	14,8	16,4	17,4
13	Наклон \см\	9	7	5	13	12	10
14	Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
15	Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток	4	3	2	3	2	1
16	Прыжок в высоту	115	100	90	105	90	80
17	Поднимание туловища 1 мин \раз\	45	40	35	35	30	25
18	Метание набивного мяча 1 кг. \см\	455	415	390	475	395	345

Тематическое планирование

8-9 классы 3ч в неделю, всего 204 часа

Раздел	Кол-во часов	темы	Кол-во часов	Характеристики основных видов деятельности ученика
I. Основы знаний о физической культуре и межпредметные связи		1. Основы техники безопасности и профилактика травматизма. 2. Физическая культура и Олимпийское движение. 3. Влияние возрастных		

		особенностей организма на физическое развитие.		
II. Развитие двигательных способностей.				
Лёгкая атлетика	3	8-9 классы Высокий старт	1	<p>П.– Описывать разные виды ходьбы.</p> <p>Л. – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения.</p> <p>Регулятивные - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Познавательные - знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге</p>
		8-9 классы Скоростной бег до 80м	1	
		8-9 классы Комплекс ГТО бом	1	
Гимнастика с элементами акробатики	1	8-9 классы Комплекс ГТО. Висы и упоры	1	
Лёгкая атлетика	3	8-9 классы Прыжки	1	<p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. - применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать физическую</p>
		8-9 классы Метание мяча весом (150гр)	1	
		8-9 классы Комплекс ГТО-метание	1	

				нагрузку по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Спортивные игры				
Футбол	4	8-9 классы Стойка игрока, перемещение.	1	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Коммуникативные - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в футбол и в мини-футбол в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Регулятивные - осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Личностные – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, выявлять технические приёмы игры в баскетбол в
		8-9 классы Игра вратаря. Удары по мячу.	1	
		8-9 классы Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра	1	
		8-9 классы Остановка катящего мяча внешней стороной подъёма, носком - зачёт	1	

				<p>условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные - Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в мини-баскетбол в условиях активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
Кроссовая подготовка	3	8-9 классы Комплекс ГТО. Равномерный бег	1	<p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные – С помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Коммуникативные – Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
		8-9 классы Равномерный бег по пересечённой местности	1	
		8-9 классы Комплекс ГТО. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий - зачёт	1	
Спортивные игры				

Баскетбол	5	8-9 классы Закрепление техники передвижений, остановок поворотов и стоек	1	
Овладение техникой бросков мяча		8-9 классы Броски мяча с места и в движении с пассивным противодействием – зачёт.	1	<p>Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в гандбол и в мини-гандбол, баскетбол, футбол, волейбол в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам.</p> <p>Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные соблюдать правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Познавательные - Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние игры в гандбол на организм человека.</p> <p>Личностные - формирование уважительного отношения.</p>
Освоения техники ведения и передач мяча		8-9 классы Передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1	
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей		8-9 классы Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	
Освоение тактики игры		8-9 классы Повороты без мяча и с мячом. Позиционное нападение и личная защита в игровых действиях 2:2,3:3,4:4,5:5 на одну корзину.	1	
Спортивные игры				

Гандбол	4			
Освоение техникой передвижений, остановок. Поворотов и стоек		8-9 классы Стойка игрока. Передвижение в стойке приставными шагами, боком и спиной вперёд	1	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в гандбол и в мини-гандбол, баскетбол, футбол, волейбол в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам. Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Регулятивные соблюдать правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Познавательные - Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние игры в гандбол на организм человека. Личностные - формирование уважительного отношения к культуре других народов.
Освоение ловли и передач мяча		8-9 классы Ловля и передача мяча. бросок мяча с низу и с боку согнутой и прямой рукой	1	
Освоение техникой бросков		8-9 классы Броски мяча по воротам с 3-4 м. в ходьбе и в медленном беге.- зачёт	1	

мяча				
Освоение техники ведения мяча и тактики игры		8-9 классы Ведение с изменением направления и скорости. Перехват мяча. Учебная игра.	1	
Волейбол	4			
Освоение техникой передвижений, остановок. Поворотов и стоек		8-9 классы Стойка игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	<p>Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в гандбол и в мини-гандбол, баскетбол, футбол, волейбол в условиях активного отдыха.</p> <p>Осуществлять судейство по простейшим правилам.</p> <p>Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные соблюдать правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p> <p>Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Познавательные -Уметь делать передачи мяча с изменением направления и скорости.</p>
Освоение техники приёма и передач мяча		8-9 классы Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед- <i>зачет</i>	1	
		8-9 классы Отбивание мяча через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	
Освоение техники нижней прямой		8-9 классы Прием мяча отраженного сеткой. Нижняя	1	

подачи		прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра.		
Настольный теннис	10			
Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	1	8-9 классы Правила техники безопасности поведения в спортивном зале.	1 28	<p>Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в настольный теннис в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам.</p> <p>Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные соблюдать правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p> <p>Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Познавательные - Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние игры в настольный теннис на организм человека.</p> <p>Личностные - формирование</p>
Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1	Держание ракетки. Горизонтальный 8-9 классы способ держания ракетки, вертикальный способ держания ракетки. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).	1 29	
Обучение техники владения с мячом и ракеткой	3	8-9 классы Стойка теннисиста. Упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).	1 30	
		8-9 классы Перемещения в стойке. Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	1 31	

				уважительного отношения к культуре других народов.
		8-9 классы Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	1 32	
Освоение техникой передвижений, остановок. Поворотов и стоек	2	8-9 классы Перемещения в стойке. Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	1 33	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в настольный теннис в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам.
		8-9 классы Жонглирование. Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	1 34	Осуществлять судейство по простейшим правилам.
Освоение техники ударов по мячу	3	Удары. Фазы ударов. Замах, разгон 8-9 классы ракетки, удар ,окончание движения. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	1 35	Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Регулятивные соблюдать правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Познавательные -Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние

				игры в настольный теннис на организм человека. Личностные - формирование уважительного отношения к культуре других народов.
		8-9 классы Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	1 36	
		8-9 классы Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	1 37	
Гимнастика с элементами акробатики	1	8-9 классы Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении	1 38	
Настольный теннис	10			
Освоение технику ударов по мячу срезка справа	3	8-9 классы Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	1 39	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в настольный теннис в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам. Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Регулятивные соблюдать
		8-9 классы Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенки на полу с наброса учителя.	1 40	
		8-9 классы Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.	1 41	
Освоение технику ударов по мячу срезка слева	1	8-9 классы Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	1 42	
Освоение техники ударов по мячу	6	Подача. подача прямым ударом Техника выполнения..	1 43	

				<p>правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p> <p>Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Познавательные - Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние игры в настольный теннис на организм человека.</p> <p>Личностные - формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p>
		<p>8-9 классы Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).</p>	1 44	
		<p>8-9 классы Правосторонняя стойка игрока при подаче «мятник». Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Попади мячом в обруч»).</p>	1 45	<p>Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.</p> <p>Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в настольный теннис в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам.</p> <p>Коммуникативные –</p>
		<p>8-9 классы Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».</p>	1 46	
		<p>8-9 классы Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».</p>	1 47	
		<p>8-9 классы Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на</p>	1 48	

		полу с партнером. Игра «Линии».		<p>взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Регулятивные соблюдать правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности.</p> <p>Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач.</p> <p>Познавательные - Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние игры в настольный теннис на организм человека.</p> <p>Личностные - формирование уважительного отношения к культуре других народов.</p>
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	18			
		8-9 классы Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1 49	
		8-9 классы Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.	1 50	
		8-9 классы Простые связки .Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1 51	Познавательная - Описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов,
		8-9 классы Общеразвивающие упражнения в парах, упражнения с гантелями,	1 52	Регулятивные - предупреждать появление ошибок и соблюдать

		палками, обручами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силы и гибкости.		правила безопасности. Познавательные - Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
		8-9 классы Комплекс ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения с гантелями, набивными мячами.	1 53	Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств. Регулятивные -Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений.
		8-9 классы Лазанье по гимнастической скамейке. Круговая тренировка.	1 54	Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения. Коммуникативные - Осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений. Познавательные - Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезание, составлять комбинации из выученных элементов. Личностные - развитие самостоятельности и

			<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные - Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.</p> <p>Познавательные - Осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах.</p> <p>Регулятивные - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности</p> <p>Познавательные - Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке.</p> <p>Регулятивные -составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Познавательные - описывать и осваивать технику опорных прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Коммуникативные - Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.</p> <p>Регулятивные - Анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка.</p> <p>Регулятивные - Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности.</p> <p>Личностные – развитие эстетических чувств,</p>
--	--	--	--

				<p>доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Познавательные - Осваивать технику танцевальных упражнений предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Личностные – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Коммуникативные - Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений.</p> <p>Познавательные - Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы.</p>
Висы и упоры	4			
		8-9 классы Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	1 55	
		8-9 классы Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	1 56	
		8-9 классы Упражнения для сохранения правильной осанки, развитие гибкости; страховка и помощь во время занятий.	1 57	
		8-9 классы Правила самоконтроля. Способы	1	

		регулирования физической нагрузки.	58	
Акробатика	2			<p>Познавательная - Описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов,</p> <p>Регулятивные - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности.</p> <p>Познавательные - Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Регулятивные -Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения. Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.</p> <p>Коммуникативные - Осуществлять страховку и само страховку при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Познавательные - Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>
		8-9 классы Кувырок вперёд из упора присев через плечо.	1 59	
		8-9 классы Два кувырка вперёд слитно; «мост» - зачёт	1 60	
Лазание по гимнастической скамейке	2	8-9 классы Лазание по гимнастической скамейке. Круговая тренировка.	1 61	
		8-9 классы Лазание по гимнастической скамейке - зачёт	1 62	
Опорные прыжки	4	8-9 классы Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-110. см.)	1 63	
		8-9 классы Прыжок боком (козёл в ширину, высота 100-110 см	1 64	
		8-9 классы Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-110. см-зачет	1 65	

				<p>Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезание, составлять комбинации из выученных элементов.</p> <p>Личностные - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.</p> <p>Коммуникативные - Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.</p> <p>Познавательные - Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании, в висах.</p>
		8-9 классы Прыжок боком (козёл в ширину, высота 100-110 см.) - <i>зачет</i>	1 66	
Настольный теннис	12			
Освоение техники ударов по мячу		8-9 классы Повторение правил техники безопасности поведения в спортивном зале. <i>Правила настольного тенниса. Понятие об очке, партии, встрече, турнире.</i>	1 67	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в
		8-9 классы Совершенствование ударов справа и слева срезкой по разным траекториям и направлениям	1 68	
		8-9 классы Совершенствование подачи и	1	

		приема подачи.	69	настольный теннис в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам. Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Регулятивные соблюдать правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности.
		8-9 классы Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов срезкой, накатом, подачи, приема подачи). <i>Понятие стабильности и ее роль в игре.</i>	1 70	
		8-9 классы Совершенствование точности ударов накатами и срезками. Сочетание стабильности и точности выполнения ударов <i>простые тактические комбинации и их построение в игре. Основы предугадывания действий соперника.</i>	1 71	Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Познавательные - Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние игры в настольный теннис на организм человека. Личностные - формирование уважительного отношения к культуре других народов.
		8-9 классы Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Игра в средней и низкой точках удара. Закрытые комбинации из 2-3 ударов.	1 72	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в настольный теннис в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в настольный теннис в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам.
		8-9 классы Закрытые комбинации из 3 ударов с подачей и завершением атаки. Выход на атаку после короткого мяча.	1 73	
		8-9 классы Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	1 74	
		8-9 классы Тестирование теннисных	1 75	

		умений.		Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Регулятивные соблюдать правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности.
		8-9 классы Завершающий удар при игре накатами и топ-спинами. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	1 76	
		8-9 классы Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	1 77	Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Познавательные - Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние игры в настольный теннис на организм человека. Личностные - формирование уважительного отношения к культуре других народов.
		8-9 классы Итоговые соревнования.	1 78	
Гандбол	5ч			
		8-9 классы Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.	1 79	
		8-9 классы Бросок мяча снизу и сбоку согнутой и прямой рукой- <i>зачет</i>	1 80	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в
		8-9 классы Перехват мяча. Игра вратаря. Учебная игра.	1 81	
		8-9 классы Ловля и передача мяча Учебная игра.	1 82	
		8-9 классы Вырывание и выбивание	1	

		мяча. Блокирование броска. Учебная игра.	83 1	гандбол и в мини-гандбол, баскетбол, футбол, волейбол в условиях активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам. Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Регулятивные соблюдать правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Познавательные - Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние игры в гандбол на организм человека. Личностные - формирование уважительного отношения к культуре других народов.
Баскетбол	5ч			
		8-9 классы Игра по правилам мини-баскетбола.	1 1 84	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в гандбол и в мини-гандбол, баскетбол, футбол, волейбол в условиях
		8-9 классы Остановка двумя шагами и прыжком .Повороты без мяча и с мячом-зачет	1 85	
		8-9 классы Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1 86	
		8-9 классы Вырывание и выбивание	1 87	

		<p>мяча. Перехват мяча. Учебная игра.</p>		<p>активного отдыха. Осуществлять судейство по простейшим правилам. Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Регулятивные соблюдать правила безопасности. Готовить площадку для проведения игры в соответствии с правилами игры и техники безопасности. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Познавательные - Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние игры в гандбол на организм человека. Личностные - формирование уважительного отношения.</p>
		<p>8-9 классы Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игра по правилам мини-баскетбола.</p>	1 88	
Легкая атлетика	3ч			
		<p>8-9 классы Комплекс ГТО-прыжки в длину с места.</p>	1 89	<p>П. – Узнают влияние подвижных игр на организм человека. Учатся правильному выполнению личной гигиены. Р. - Определять назначение подвижных игр на удлинённых переменках. К. - Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников. П. – руководствуются правилами выбора обуви и одежды в зависимости от времени года. П. –</p>
		<p>8-9 классы Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега, отталкивание.</p>	1 90	
		<p>8-9 классы Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. -Зачёт</p>	1 91	

				усваивать азы питьевого режима. К. - Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.
Кроссовая подготовка	3ч			
		8-9 классы Комплекс ГТО. Равномерный бег (15 минут). Бег в гору.	1 92	Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные – С помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений.
		8-9 классы Бег в гору. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1 93	Коммуникативные – Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.
		8-9 классы Эстафеты с препятствиями и на местности, круговая тренировка	1 94	Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
Лёгкая атлетика	4ч			
		8-9 классы Метание мяча на дальность - <i>зачет</i>	1	П. – Узнают влияние подвижных игр на

			95	<p>организм человека. Учатся правильному выполнению личной гигиены. Р. - Определять назначение подвижных игр на удлинённых переменах. К. - Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников. П. – руководствуются правилами выбора обуви и одежды в зависимости от времени года. П. – усваивать азы питьевого режима. К. - Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.</p>
		8-9 классы Комплекс ГТО. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность и заданное расстояние.	1 96	
		8-9 классы Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх	1 97	
		8-9 классы Высокий старт от 15 до 30 м.	1 98	
Гимнастика с элементами акробатики	1			
		8-9 классы Комплекс ГТО. Висы и упоры	1 99	<p>П. – Узнают влияние подвижных игр на организм человека. Учатся правильному выполнению личной гигиены. Р. - Определять назначение подвижных игр на удлинённых переменах. К. - Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников. П. – руководствуются правилами выбора обуви и одежды в зависимости от времени года. П. – усваивать азы питьевого режима. К. - Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.</p>
Лёгкая атлетика	3ч			
		8-9 классы Метание теннисного мяча в цель Тест: Бег 30 м, подтягивание	1 100	
		8-9 классы Комплекс ГТО. Эстафеты линейные. Тесты: прыжок в длину с места	1 101	
		8-9 классы Специальные беговые упражнения Тесты : 6 минутный бег	1	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО учителей
естественно-математического цикла
от «30» августа 2019 года № 1

_____ С.П. Тутубалина
подпись руководителя ШМО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ А.А.Каганцева

подпись Ф.И.О.

«30» августа 2019 года