

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа пос. Ильичевский  
муниципального района Алексеевский Самарской области

«Рассмотрена»  
на заседании МО  
Руководитель МО

«Проверена»  
Зам. директора по УР

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ ООШ  
пос. Ильичевский

\_\_\_\_\_ Т.М.Кадырова  
Протокол №1 от 30.08.2021г.

\_\_\_\_\_ С.И. Петроченко

\_\_\_\_\_ Н.А. Звягинцева  
Приказ № 226 от 30.08.2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
для 6-9 классов  
на 2021-2022 учебный год

Разработчик:  
Джумеева Р.В.,  
учитель физической культуры  
ГБОУ ООШ пос. Ильичевский

2021г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6-9 классов разработана с учётом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ пос. Ильичевский.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы:

- В.И.Лях. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы.: пособие для общеобразоват. организаций. -М.: Просвещение.2021

Рабочая программа обеспечена учебниками:

- Физическая культура. учебник 5–7 классы. / Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под ред. М.Я. Виленского – М.: Просвещение, 2018.
- Лях В.И. Физическая культура. 8–9 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений – М.: Просвещение, 2018.

## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы

### Предметные результаты:

#### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

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

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

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

### **3. Содержательный раздел**

#### **Физическая культура как область знаний**

##### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая*

культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

*Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### **Примерное распределение программного материала**

Тема	Количество часов			
	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре				
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	9
Легкая атлетика	22	21	21	21

Лыжная подготовка	24	24	24	24
Спортивные игры (волейбол)	13	13	13	13
Спортивные игры (баскетбол)	18	18	18	118
Кроссовая подготовка	13	14	14	14
Общее количество часов	102	102	102	102
ИТОГО	408			

**6 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,0	20,0	22,0	Без учёта		

6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,3	14,0	14,3	14,0	14,3	15,0
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание т.мяча на дальность м.	28	25	23	25	23	20

**7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4,30	4,50	5,10
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24

**8 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25



8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени					
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25

**9 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-

9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание т.мяча на дальность м.	40	35	32	35	32	30

**Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания.** Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

- формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- формирование ценностно отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

# Тематическое планирование

## 6 класс

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол- во часов
<i>Раздел 1: легкая атлетика - 9 ч</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	4
2.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание малого мяча	3
3.	Бег на средние дистанции	2
<i>Раздел 2: кроссовая подготовка - 7 ч</i>		
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	7
<i>Раздел 3: Спортивные игры: Волейбол - 13 ч</i>		
1.	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
3.	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения	2
4.	Нижняя прямая подача с 3-6 метров	2
5.	Прием мяча снизу двумя руками	2
6.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером	2
7.	Тактика игры	3
<i>Раздел 4: Гимнастика - 12 ч</i>		
1.	Висы. Строевые упражнения	4
2.	Акробатика.	4
3.	Опорный прыжок	4
<i>Раздел 5: Лыжная подготовка - 24 ч</i>		
1.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг	1
2.	Попеременный двухшажный ход	2
3.	Одновременный двухшажный ход	2
4.	Одновременный одношажный ход	3
5.	Подъем, спуск, торможение	3
6.	Обучение техники конькового хода	3
7.	Обучение повороту "плугом" на спуске	3
8.	Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъемов на скорость	2
9.	Ходьба на лыжах с использованием изученных ходов	1
10.	Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров	1
11.	Прохождение дистанции 1 км с использованием изученных ходов	1
12.	Прохождение дистанции 2 км с использованием изученных ходов	1
13.	Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов	1
<i>Раздел 6: Спортивные игры :Баскетбол-18ч</i>		
1.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Ловля и передача мяча	2
3.	Ведение мяча	2
4.	Бросок мяча	2

5.	Тактика свободного нападения	2
6.	Позиционное нападение	2
7.	Нападение быстрым прорывом	2
8.	Взаимодействие двух игроков	2
9.	Игровые задания	2
10.	Развитие кондиционных и координационных способностей	1
<i>Раздел 7: Кроссовая подготовка. - 6 ч</i>		
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	6
<i>Раздел 8: Легкая атлетика. - 13 ч</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	10
2.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	3

## Тематическое планирование

7 класс

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность	
			Нормативная группа	Дети ОВЗ
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 9 ч</i>				
1.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	4	Бег 30 м. Мальчики 5.9-5.6-4.8 Девочки 6.2-6.0-5.0  Бег 60м Мальчики 10.8-10.0-9.4 Девочки 11.2-10.4-9.8  Челночный бег 3x10м Мальчики 9.3-9.0-8.3 Девочки 10.0-9.5-8.7	Бег 30 м. Мальчики 6,9-6,6-5,8 Девочки 7,2-7,0-6,0  Бег 60м Мальчики 10,4-11,2-12,0 Девочки 10,8-11,4-12,2  Челночный бег 3x10м Мальчики 10,3-10,0-9,3 Девочки 11,0-10,6-9,8
2.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание малого мяча	3	Прыжки в длину Мальчики 205-170-150 Девочки 200-160-140 Прыжок в длину с разбега Мальчики: 360-340-290 Девочки 330-300-240 Метание малого мяча на дальность с разбега Мальчики 38-32-28 м Девочки 26-21-17м	Прыжки в длину Мальчики: 180-150-140 Девочки 170-150-130 Прыжок в длину с разбега Мальчики: 320-300-270 Девочки 300-280-220 Метание малого мяча на дальность с разбега Мальчики 35-30-25 м Девочки 25-20-15м
3.	Бег на средние дистанции	2	Бег 1000 м Мальчики 4.10-4.30-5.0 Девочки 4.30-4.50-5.10	Бег 1000 м без учета времени
<i>Раздел 2: Кроссовая подготовка - 7 ч</i>				
1.	Бег по пересеченной местности	7	1500 бег (мин) Мальчики 7.30- 7.50-8.10 Девочки 8.00- 8.20-8.40	1500 бег (мин) без учета времени

<i>Раздел 3: Спортивные игры: Волейбол - 13 ч</i>				
1.	Стойка и перемещения игрока	1	Стойки и передвижение игрока. Перемещение в стойке волейболиста	Стойки и передвижение игрока.
2.	Передача мяча сверху двумя руками в парах	2	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах.
3.	Прием мяча снизу двумя руками в парах	2	Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу в парах.	Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу в парах
4.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	2	Оценка техники нижней прямой подачи.	Оценка техники нижней прямой подачи.
5.	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером	2	Оценка техники нападающего удара	Оценка техники нападающего удара
6.	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения	2	Оценка техники нападающего удара	Оценка техники нападающего удара
7.	Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов	2	Оценка техники верхней прямой подачи	Оценка техники верхней прямой подачи
<i>Раздел 4: Гимнастика - 12 ч</i>				
1.	Висы. Строевые упражнения	4	Подтягивание: Мальчики 1 - 5 -8 Девочки 5-12-19 Поднимание туловища из положения лежа – мал. 45-40-35дев. 38-35-25	Подтягивание: Мальчики 1 - 3 -5 Девочки 4 - 8 -15 Поднимание туловища из положения лежа – мал.35-30-25 дев. 30-25-20
2.	Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии	4	Опорный прыжок – техника исполнения. Прыжки на скакалке за 20 секунд Мальчики 42-44-46 Девочки 48-50-52	Опорный прыжок – техника исполнения. Прыжки на скакалке за 20 секунд. Мальчики 35-40-45 Девочки 40-45-50
3.	Акробатика, лазание	4	Комбинация из освоенных элементов. Оценка техники Лазание по канату на расстояние 4м, 5 м, 6м. Наклон вперед из положения сидя, см Мальчики 2-5-9 Девочки 6 - 10-18	Комбинация из освоенных элементов. Оценка техники. Лазание по канату на расстояние 2м, 3м, 4м. Наклон вперед из положения сидя, см Мальчики 2-4-6 Девочки 4-8-10
<i>Раздел 5: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	Правила безопасности на уроках лыжной	1	Попеременный двухшажный ход -оценка	Попеременный двухшажный ход -оценка

	подготовки. Попеременный двухшажный ход		техники	техники
2.	Скользящий шаг	2	Техника скользящего шага	Техника скользящего шага
3.	Попеременный двухшажный ход	2	Попеременный двухшажный ход – техника исполнения.	Попеременный двухшажный ход – техника исполнения.
4.	Повороты переступанием	1	Повороты переступанием -техника исполнения	Повороты переступанием -техника исполнения
5.	Одновременный двухшажный ход	1	Одновременный двухшажный ход- техника исполнения	Одновременный двухшажный ход-техника исполнения
6.	Лыжные ходы. Повороты переступанием в движении	1	Повороты переступанием - техника	Повороты переступанием - техника
7.	Лыжные ходы. Подъем "полуелочкой"	1	Подъем "полуелочкой"-техника	Подъем "полуелочкой"-техника
8.	Повороты "плугом " при спуске. Одновременный двухшажный ход	1	Повороты "плугом "- техника	Повороты "плугом "- техника
9.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 2 км.	1	Торможение и поворот упором- техника	Торможение и поворот упором- техника
10.	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске"плугом"	1	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске"плугом"-техника	Одновременный одношажный ход. Повороты на спуске"плугом"-техника
11.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км.	1	Дистанция до 2000м Мальчики 12.30-13.30-14.00 Девочки 13.30-14.00-15.00	Дистанция до 2000м без учета времени
12.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	Дистанция до 3000м Мальчики 18.00-19.00-20.00 Девочки 20.00-25.00-28.00	Дистанция до 3000м без учета времени
13.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3 км.	1	Дистанция до 3000м.	Дистанция до 3000м без учета времени
14.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	Преодоление бугров и впадин при спуске - техника	Преодоление бугров и впадин при спуске - техника
15.	Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъемов на скорость	1	Передвижение на лыжах с использованием изученных ходов - оценка техники	Передвижение на лыжах с использованием изученных ходов - оценка техники
16.	Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100 м.	1	Преодоление дистанции 100 метров на лыжах. Техника передачи эстафеты.	Преодоление дистанции 100 метров на лыжах. Техника передачи эстафеты.

17.	Одновременный двухшажный ход и бесшажные ходы	1	Бесшажный ход- техника	Бесшажный ход- техника
18.	Поворот на месте махом	1	Поворот на месте махом -техника	Поворот на месте махом -техника
19.	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 100 м	1	Прохождение дистанции 4 км- без учета времени	Прохождение дистанции 4 км без учета времени
20.	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов	1	Прохождение дистанции 4 км- без учета времени	Прохождение дистанции 4 км- без учета времени
21.	Подъем "полуелочкой" и "елочкой". Прохождение дистанции 3 км	1	Выполнять подъем ёлочкой, тормозить плугом на спуске, выполнять поворот плугом на спуске.	Выполнять подъем ёлочкой, тормозить плугом на спуске, выполнять поворот плугом на спуске.
22.	Лыжные ходы на дистанции 4 км, переход с одного хода на другой	1	Прохождение дистанции 4 км- без учета времени. Развитие выносливости.	Прохождение дистанции 4 км- без учета времени. Развитие выносливости
<i>Раздел 6: Спортивные игры: баскетбол - 18 ч</i>				
1.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по ТБ.	1	Передвижения в стойке баскетболиста	Передвижения в стойке баскетболиста
2.	Ловля и передача мяча	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Ловля и передача мяча на месте и в движении
3.	Ведение мяча	2	Ведение мяча шагом и бегом (прямо)-по технике исполнения.	Ведение мяча шагом и бегом (прямо)-по технике исполнения.
4.	Бросок мяча	2	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча
5.	Бросок мяча в движении	2	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча	Оценка техники броска мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча
6.	Позиционное нападение	2	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест.	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест.
7.	Тактика свободного нападения	2	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест.	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест.
8.	Нападение быстрым прорывом	2	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест.	Оценка техники передачи мяча в тройках, в движении со сменой мест.
9.	Игровые задания	2	Штрафной бросок по кольцу с 2 м (из 10 попаданий). 5-5; 4-4; 3-3.	Штрафной бросок по кольцу с 2 м
10.	Развитие кондиционных и	1	Оценка техники передачи мяча в тройках, в	Оценка техники передачи мяча в тройках,



	координационных способностей		движении со сменой мест.	в движении со сменой мест.
<i>Раздел 7: Кроссовая подготовка. - 7 ч</i>				
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	7	Бег 1000м (мин) Мальчики 4.10-4.30-5.0 Девочки 4.30-4.50-5.10 Бег 2000м без учета времени	Бег 1000м (мин) без учета времени
<i>Раздел 8: Легкая атлетика-12 ч</i>				
1.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	9	Бег 30 м. Мальчики 5.9-5.6-4.8 Девочки 6.2-6.0-5.0  Бег 60м Мальчики 10.8-10.0-9.4 Девочки 11.2-10.4-9.8  Челночный бег 3x10м Мальчики 9.3-9.0-8.3 Девочки 10.0-9.5-8.7	Бег 30 м. Мальчики 6,9-6,6-5,8 Девочки 7,2-7,0-6,0  Бег 60м Мальчики 10,4-11,2-12,0 Девочки 10,8-11,4-12,2  Челночный бег 3x10м Мальчики 10,3-10,0-9,3 Девочки 11,0-10,6-9,8
2.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	3	Прыжок в длину с разбега. Мальчики: 360-340-290 Девочки 330-300-240 Метание малого мяча на дальность. Мальчики 30-28-26 м Девочки 28-26-24 м	Прыжок в длину с разбега. Мальчики: 330-300-270 Девочки 300-260-22 Метание малого мяча на дальность. Мальчики 38-32-28 м Девочки 26-21-17м

## Тематическое планирование

### 8 класс

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Деятельность	
			Нормативная группа	Дети ОВЗ
<i>Раздел 1: Легкая атлетика - 9 ч</i>				
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	5	Бег - 30 м. Мальчики 4.7-5.5-5.8 Девочки 4.9-5.9-6.1 Бег - 60 м. Мальчики 9.0-9.7-10.5 Девочки 9.7-10.4-10.8 Челночный бег <sup>3</sup> по 10 м. Мальчики 8.00-8.7—9.0 Девочки 8.6-9.4-9.9	Бег - 30 м. Мальчики 6,9-6,6-5,8 Девочки 7,2-7,0-6,0 Бег - 60 м. Мальчики 10,4-11.2-12.0 Девочки 10,8-11,4-12.2  Челночный бег <sup>3</sup> по 10 м. Мальчики 10,3-10,0-9,3 Девочки 11,0-10,6-9,8
2.	Прыжок в длину способом "согнув ноги", метание малого мяча	3	Прыжок в длину с места. Мальчики: 210-180-160 Девочки 200-160-145 Прыжок в длину с разбега. Мальчики: 360-340-290 Девочки 330-300-240 Метание малого мяча на дальность. Мальчики 34-31-28м Девочки 30-27-25м	Прыжок в длину с места. Мальчики: 140-150-180 Девочки 130-150-170 Прыжок в длину с разбега. Мальчики: 320-300-270 Девочки 300-280-220 Метание малого мяча на дальность. Мальчики 35-30-25 м Девочки 25-20-15м
3.	Бег на средние дистанции	1	1000 бег (мин) Мальчики 3.50-4.20-4.50 Девочки 4.20-4.50-5.15	Бег 1000 м без учета времени
<i>Раздел 2: Кроссовая подготовка - 7 ч</i>				
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	7	Бег 2000м Мальчики 9.00-9.45-10.30 Девочки 10.50-12.30-13.20 Бег 3000м без учета времени	Бег 2000 м без учета времени
<i>Раздел 3: Спортивные игры - 13 ч</i>				

1.	Волейбол. Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача	2	Передвижения в стойке волейболиста.	Передвижения в стойке волейболиста.
2.	Прием и передача мяча.	2	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах и через сетку.
3.	Подача мяча	2	Оценка техники нижней прямой подачи.	Оценка техники нижней прямой подачи.
4.	Нападающий удар после подбрасывания партнером	2	Оценка техники – нападающий удар.	Оценка техники – нападающий удар.
5.	Нападающий удар после передачи	2	Оценка техники – нападающий удар.	Оценка техники – нападающий удар.
6.	Тактика свободного нападения	3	Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.	Комбинация из освоенных элементов (приём, передача, удар). Игра по упрощенным правилам.
<i>Раздел 4: Гимнастика - 12 ч</i>				
1.	Висы. Строевые упражнения	4	Подтягивание: Мальчики 9-6-2 Девочки 17-13-5 Поднимание туловища из положения лежа – Мальчики 48-43-38 девочки 38-33-25	Подтягивание: Мальчики 1-3-5 Девочки 5-8-15 Поднимание туловища из положения лежа – мальчики 40-35-30 девочки 35-30-25
2.	Опорный прыжок	4	Опорный прыжок – техника исполнения. Лазание по канату на расстояние – техника исполнения. Прыжки на скакалке за 25 секунд Мальчики 56-54-52 Девочки 62-60-58	Опорный прыжок – техника исполнения. Лазание по канату на расстояние – техника исполнения. Прыжки на скакалке за 20 секунд Мальчики 49-48-41 Девочки 54-53-44
3.	Акробатика	4	Комбинация из акробатических элементов - техника	Комбинация из акробатических элементов - техника
<i>Раздел 5: Лыжная подготовка - 24 ч</i>				
1.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении	1	Скользкий шаг-техника исполнения	Скользкий шаг-техника исполнения
2.	Одновременный одношажный ход	1	Одновременный одношажный ход-техника	Одновременный одношажный ход-техника
3.	Одновременный одношажный ход. Поворот переступанием в движении	2	Одновременный одношажный ход-техника	Одновременный одношажный ход-техника

4.	Попеременный двушажный ход	3	Попеременный двушажный ход – техника исполнения.	Попеременный двушажный ход – техника исполнения.
5.	Переход с попеременных на одновременные ходы	2	Одновременный двух шажный ход - техника исполнения	Одновременный двух шажный ход - техника исполнения
6.	Подъем, спуск, торможение. Торможение "плугом"	2	Выполнение спусков, подъемов, поворотов. Торможение «плугом».	Выполнение спусков, подъемов, поворотов. Торможение «плугом».
7.	Обучение поворота "плугом"	2	Выполнение спусков, подъемов, поворотов. Торможение «плугом».	Выполнение спусков, подъемов, поворотов. Торможение «плугом».
8.	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км	3	Прохождение дистанции до 2000м, применяя изученные ходы.	Прохождение дистанции до 2000м, применяя изученные ходы.
9.	Коньковый ход	2	Коньковый ход-техника исполнения.	Коньковый ход-техника исполнения.
10.	Коньковый ход. Поворот упором	1	Коньковый ход-техника исполнения.	Коньковый ход-техника исполнения.
11.	Прохождение дистанции 3 км со сменой ходов по рельефу местности	2	Прохождение дистанции до 3000м, применяя изученные ходы.	Прохождение дистанции до 3000м- без учета времени
12.	Дистанция 3 км на время	1	Прохождение дистанции до 3000м Мальчики-18.00-19.00-20.00 Девочки- 20.00-25.00.28.00	Прохождение дистанции до 3000м- без учета времени
13.	Совершенствование навыков катания с горок	2	Выполнять подъем ёлочкой, тормозить плугом на спуске, выполнять поворот плугом на спуске.	Выполнять подъем ёлочкой, тормозить плугом на спуске, выполнять поворот плугом на спуске.
<i>Раздел 6: Спортивные игры. - 18 ч</i>				
1.	Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по ТБ	1	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления- по технике исполнения.	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления- по технике исполнения.
2.	Ловля и передача мяча.	2	Ловля и передача мяча на месте и в движении	Ловля и передача мяча на месте и в движении
3.	Ведение мяча	2	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления- по технике исполнения.	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления- по технике исполнения.
4.	Бросок мяча	2	Оценка техники броска мяча двумя руками	Оценка техники броска мяча двумя руками

			от головы с места с сопротивлением	от головы с места с сопротивлением
5.	Бросок мяча в движении	2	Оценка двухшажной техники броска мяча	Оценка двухшажной техники броска мяча
6.	Штрафной бросок	2	Штрафной бросок по кольцу (из 10 попаданий). 5-5; 4-4; 3-3.	Штрафной бросок по кольцу (из 10 попаданий). 5-5; 4-4; 3-3.
7.	Индивидуальная техника защиты	2	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
8.	Тактика игры	3	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
9.	Развитие кондиционных и координационных способностей	2	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением	Оценка техники броска мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением
<i>Раздел 7: Кроссовая подготовка. - 7 ч</i>				
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	7	Бег 2000м Мальчики 9.00-9.45-10.30 Девочки 10.50-12.30-13.20 Бег 3000м без учета времени	Бег 2000 м без учета времени
<i>Раздел 8: Легкая атлетика. - 12 ч</i>				
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	9	Бег - 30 м. Мальчики 4.7-5.5-5.8 Девочки 4.9-5.9-6.1 Бег - 60 м. Мальчики 9.0-9.7-10.5 Девочки 9.7-10.4-10.8 Челночный бег3 по 10 м. Мальчики 8.00-8.7—9.0 Девочки 8.6-9.4-9.9	Бег - 30 м. Мальчики 6,9-6,6-5,8 Девочки 7,2-7,0-6,0 Бег - 60 м. Мальчики 10,4-11.2-12.0 Девочки 10,8-11,4-12.2 Челночный бег3 по 10 м. Мальчики 10,3-10,0-9,3 Девочки 11,0-10,6-9,8
2.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	3	Прыжок в длину с места. Мальчики: 210-180-160 Девочки 200-160-145 Прыжок в длину с разбега. Мальчики: 360-340-290 Девочки 330-300-240 Метание малого мяча на дальность. Мальчики 34-31-28м Девочки 30-27-25м	Прыжок в длину с места. Мальчики: 140-150-180 Девочки 130-150-170 Прыжок в длину с разбега. Мальчики: 320-300-270 Девочки 300-280-220 Метание малого мяча на дальность. Мальчики 35-30-25 м Девочки 25-20-15м

## Тематическое планирование 9 класс

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
<i>Раздел 1: Легкая атлетика- 9ч</i>		
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	4
2.	Прыжок в длину, метание малого мяча	3
3.	Бег на средние дистанции	2
<i>Раздел2: Кроссовая подготовка-7ч</i>		
1.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	7
<i>Раздел 4: Спортивные игры: волейбол-13ч</i>		
1.	Стойки, передвижения, повороты, остановки	2
2.	Прием и передача мяча	2
3.	Прием мяча после подачи	2
4.	Подача мяча	2
5.	Нападающий удар	2
6.	Тактика игры	3
<i>Раздел 5: Гимнастика-12ч</i>		
1.	Висы. Строевые упражнения	4
2.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	4
3.	Акробатика.	4
<i>Раздел 6: Лыжная подготовка-24ч</i>		
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке	1
2.	Скользкий шаг.	1
3.	Одновременно одношажный ход, подъем скользящим шагом	1
4.	Попеременный двухшажный ход.	3
5.	Коньковый ход.	3
6.	Попеременный четырехшажный ход	3
7.	Преодоление бугров при спуске с горы .Прохождение дистанции 2 км.	2
8.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	2
9.	Подъем в гору скользящим бегом. Спуски с пологих склонов. прохождение дистанции 3 км.	2
10.	Преодоление контруклона.	2
11.	Совершенствование лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	2
12.	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1
13.	Совершенствование навыков катания с горок	1
<i>Раздел 7: Спортивные игры: баскетбол-18ч</i>		
1.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по ТБ.	1
2.	Ловля и передача мяча.	2
3.	Ведение мяча.	2
4.	Бросок мяча.	2
5.	Бросок мяча в движении.	2
6.	Штрафной бросок.	2
7.	Тактика игры	2
8.	Техника защитных действий.	2
9.	Зонная система защиты	2
10.	Развитие кондиционных и координационных способностей	1
<i>Раздел 8: Кроссовая подготовка- 7ч</i>		

	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	7
	<i>Раздел 9: Легкая атлетика-12ч</i>	
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	9
2.	Прыжок в высоту, метание малого мяча	3