

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Бологовская средняя общеобразовательная школа

<b>РАССМОТРЕНО</b> на заседании ШМО _____ Руководитель ШМО <i>Л.А.</i> Протокол № <u>01</u> от <u>« 31 » августа</u> 2021 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР <i>В.А.</i> Красноумова В.А. <u>« 31 » августа</u> 2021 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор <i>М.И.</i> Яковлева Л.В. Приказ № <u>31/01</u> от <u>31.08.2021</u> г.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**АДАптированная рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**5-9 классы**  
**ФГОС ООО**  
**на 2021-2022 учебный год**

**УРОВЕНЬ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА – базовый**

**УЧИТЕЛЬ:** Андреева Светлана Борисовна, учитель высшей категории

Красноумова Валентина Алексеевна, учитель высшей категории

п.Бологово, 2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 - 9 классов разработана в соответствии: с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012); учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012); с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011).

Рабочая программа разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (нарушение психического развития), **находящихся на надомном обучении.**

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

### **Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ**

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие затруднения в социализации и усвоении образовательных программ на общих основаниях. Такие учащиеся имеют рекомендации от врача о необходимости надомного обучения. Для таких детей характерны нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, ослабленное физическое развитие, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, повышенная подражательность и отвлекаемость внимания.

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

### **Цели и задачи обучения**

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для

укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

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

обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

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

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

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

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

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

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

Учебная программа по физической культуре для детей с ОВЗ предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной и коррекционной задач.

*Оздоровительная* задача — это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

К *образовательным* задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формулирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Воспитательная* задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

*Коррекционная* задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа разработана на 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю в 8 классах и 68 часов (по 2 часа в неделю) в 5,6,7,9 классе.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Обучение разделам программы начинается с теории, используется учебник, видеоматериал и другие методические пособия, используется имитация. Большое внимание уделяется комплексам общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений на координацию, в равновесии.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ОВЗ.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

### **Результаты изучения предмета**

*Универсальными* компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания

программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования

техники безопасности к местам проведения;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи. Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,

собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических



упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### *В области нравственной культуры:*

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### *В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;
- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

### **Формы организации образовательного процесса**

Основная форма организации учебного процесса – урок. Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

*Профилактические и коррекционные упражнения* — обязательный компонент каждого урока физической культуры. В программу включены упражнения дыхательной гимнастики, пальчиковая гимнастика, упражнения на координацию движений, на формирование правильной осанки и укрепление свода стопы. Эти упражнения позволяют решать следующие задачи: профилактика заболеваний дыхательных путей, формирование навыков рационального дыхания; формирование тонких движений пальцев рук; развитие умения согласовывать движения различных частей тела; профилактика нарушений осанки и плоскостопия. От принципов построения коррекционно-воспитательного процесса зависит эффективность коррекции и компенсации аномальных состояний и детей, их социальная и трудовая адаптация, что составляет главную задачу специального обучения и воспитания.

В соответствии с задачами уроков физической культуры,

особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

### **Виды и формы контроля**

Одно из требований принципа систематичности и последовательности предполагает необходимость осуществления контроля на всех этапах образовательного процесса по русскому языку. Этому способствует применение следующих видов контроля:

**Предварительный** – диагностика начального уровня знаний обучающихся с целью выявления ими важнейших элементов учебного содержания, полученных при изучении предшествующих разделов, необходимых для успешного усвоения нового материала (беседа; тестирование; зрительный, выборочный, комментированный).

**Текущий (поурочный)** – систематическая диагностика усвоения основных элементов содержания каждого урока по ходу изучения раздела (беседа; индивидуальный опрос, подготовка сообщений, докладов, проектов, работа по карточкам, составление схем, таблиц, рисунков).

**Промежуточный** – по ходу изучения раздела, но по истечении нескольких уроков (если тема достаточно велика и в ней выделяют несколько логических фрагментов; тестирование).

**Тематический** – по окончании изучения темы (тестирование; оформление презентаций).

**Итоговый** – проводится по итогам изучения раздела курса с целью диагностирования усвоения обучающимися основных понятий раздела и понимания их взаимосвязи (контрольное тестирование).

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

## **Содержание программного материала 5-9 классы**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать в течение уроков, в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств, а также в самостоятельной работе.

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возраст-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

### **Способы самоконтроля.**

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой,

координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

### **Программный материал по спортивным играм** **Баскетбол.**

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

*Технические приемы.*

5-6 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

7 класс.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

8-9 класс. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон» (8кл), взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка – 9кл).

### **Футбол.**

*Теоретические сведения.* Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

### **Волейбол**

*Теоретические сведения.* История волейбола. Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.

*Технические приемы.*

5-7 класс. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

6—7 классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.

8—9 классы. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

*Организаторские умения.* Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игры волейбол, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, ведение, удары). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игр баскетбол, футбол, волейбол. Правила самоконтроля

## **Гимнастика**

### **Программный материал по гимнастике**

**Теоретические сведения.** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнения.

#### **Строевые упражнения.**

5 класс – перестроение из колонны по одному в колонну по четыре

6 класс – размыкание и смыкание на месте, строевой шаг

7 класс – выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

8 класс – команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево

9 класс – переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два в движении.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

5-7 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-1,5кг).  
Девочки: с обручами, большим мячом, палками, скакалками.

8-9 класс. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Висы и упоры.

5-9 класс – мальчики: висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

#### **Акробатические упражнения.**

5 класс. Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

6 класс. Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью.

7 класс. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках. Девочки: кувырок назад в полушпагат.

8 класс. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

9 класс. Мальчики: длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

*Развитие координационных способностей.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне; на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле. Эстафеты и игры.

*Развитие силовой выносливости.*

Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.

*Развитие гибкости*

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.

*Организаторские умения.* Помощь и страховка. Демонстрация упражнения. Выполнение обязанностей командира отделения. Установка и уборка снарядов. Правила соревнований.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки.

## **Легкая атлетика**

### **Программный материал по легкой атлетике**

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

#### **Спринтерский бег.**

5 класс. Высокий старт

6 класс. Высокий старт

7 класс. Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м.

Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м.

8-9 класс. Низкий старт до 30м. Бег с ускорением от 70 до 80м.

Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

#### **Прыжок в длину.**

5-6 класс. Прыжки в длину с места.

7 класс. Прыжки в длину с места..

8-9 класс. Прыжки в длину с места.

#### **Прыжок в высоту.**

##### **Метание малого мяча на дальность и в цель.**

5-6 класс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (примерно 1 на 1м) с расстояния 6-8м.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места, то же с шага, снизу вверх на заданную и максимальную высоту.

7 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из-за головы сидя.

8 класс. Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

9 класс. Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния юноши до 18м, девушки 12-14м. Бросок набивного мяча (девушки - 2кг, юноши – 3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов.

*Развитие скоростно-силовых способностей.*

Прыжки на скакалке, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3кг с учетом возрастных и половых особенностей.

*Развитие скоростных способностей.*

Старты из различных исходных положений. Прыжки на скакалке.

*Развитие координационных способностей.*

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками).

*Организаторские умения.* Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

*Самостоятельные занятия.* Упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

### **Лыжная подготовка.**

#### **Программный материал по лыжной подготовке**

**Теоретические сведения.** Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

#### **Техника лыжных ходов.**

5 класс. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1км.

6 класс. Одновременный бесшажный и двухшажный ходы. Подъем «елочкой». Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 1км. Игры: «Остановка рывком», «С горки на горку».

7 класс. Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте. Прохождение дистанции 1км.

8 класс. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.

9 класс. Попеременный четырехшажный ход. Переход с



попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 2 км.

**Организаторские умения.** Подсчет результатов. Подача команд. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке инвентаря и места проведения занятий.

**Самостоятельные занятия.** Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, выносливости на основе освоенных элементов лыжной подготовки. Игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов (спуски, подъемы, повороты, торможения). Правила самоконтроля и гигиены. Требования к уровню подготовки обучающихся

### **Планируемые результаты изучения предмета «физическая культура» в основной школе**

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- 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;

- 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.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

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

### **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;

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

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной

учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

### **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 легкоатлетические упражнения

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Критерии оценки уровня физической подготовленности учащихся**

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса рекомендуется планировать и давать в форме игры.

Основное оценивание труда учащихся с ОВЗ основывается не на количественных (тестовые результаты в различных видах программы), а на качественных показателях техники и способов выполнения изучаемых приемов, элементов и упражнений, а также на анализе развития каждого учащегося (мониторинг).

Критерием оценки уровня физической подготовленности учащихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели

физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого ученика количественные показатели и оценивает учащихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность учащихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития учащихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает учащихся. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

### **Литература для учителя**

Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».

Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г

Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: ддрофа 2014г

А.И.Каинов и др. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 г.

### **Литература для учащихся**

Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / М.Я Виленский; под общ. Ред. М.Я. Виленского– М. : 2017.

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2017.

### **Условия реализации программы и технические средства обучения**

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	По плану	Факт
<b>Лёгкая атлетика</b>			
1.	Высокий старт		
2	Стартовый разгон		
3	Низкий старт		
4	Бег 60 метров		
5	Прыжок в длину с разбега		
6.	Прыжок в длину с разбега		
7	Метание малого мяча		
8	Метаниемалого мяча		
9	Прыжокв высоту		
10	Прыжокв высоту		
11	Бег на длинные дистанции		
12	Бег на длинные дистанции		
13	История Олимпийских игр		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
14	Стойки перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра		
15	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра		
16	Развитие скоростно-силовых качеств		
17	Упражнения для развития координации движений. Комбинации из освоенных элементов		
18	Висы. Строевые упражнения		
19	Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.),		

	смешанные висы (д.).Упражнение на равновесие		
20	Строевые упражнения. Подтягивание в висячем положении.		
21	Акробатическая комбинация		
22	Упражнение на равновесие		
23			
24	Развитие силовых способностей		
25	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.		
26	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения		
27	Перестроения. Лазание по канату. Метание мяча 1 кг Развитие силовых качеств.		
28	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на гибкость		
29	Выполнение комбинации из разученных элементов. Строевые упражнения		
30	Оценка техники выполнения каната в три приема		
31	Организация здорового образа жизни.		
32	Организация здорового образа жизни.		
<b>Лыжная подготовка</b>			
33	Попеременный двушажный ход. Повороты в движении.		
34	Повороты переступанием в движении. Оценка выполнения техники попеременного		
35	Одновременный одношажный и бесшажный ходы.		
36	Одновременный двушажный ход		
37	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу.		
38	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «полуелочкой».		
39	Дистанция 1 км на время. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой»		
40	Торможение и поворот упором.		
41	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором.		
42	Прохождение дистанции 2 км на время.		
43	Скользкий шаг в гору		
44	Лыжная эстафета		

45	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)		
46	Техника конькового хода		
<b>Спортивные игры</b>			
47	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.		
48	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.		
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку		
50	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.		
51	Нижняя прямая подача с 3-6 м. Игра в мини-волейбол. Тестирование – подтягивание.		
52	Передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку.		
53	Оценка техники нижней прямой подачи. Тестирование – наклон вперед, стоя		
54	Нижняя прямая подача в заданную зону. Игра по упрощенным правилам		
55	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм.. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.		
56	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.		
57	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол		
58	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.		
59	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.		
60	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол		
<b>Лёгкая атлетика</b>			
61	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые		
62	Бег 1000м на результат. Специальные беговые упражнения. Тестирование бег 1000м.		
63	Высокий старт (до 10-15		

	м).Старты из различных исходных положений.Тестирование - бег 30м		
64	Высокий старт (до 10-15м),бег с ускорением (40-50 м).Специальные беговые упражнения.		
65	Бег с ускорением (50-60 м). Эстафетный бег.		
66	Передача эстафетной палочки. Эстафеты по кругу		
67	Бег на результат (60 м).Специальные беговые упражнения.		
68	Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание малого мяча.		

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 6 класс

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)
<b>Лёгкая атлетика</b>				
1.	История легкой атлетики. Высокий старт от 10 до 15 м	1 нед сент		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м Тестирование бег 30 м	1 нед сент		Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость.
3	Скоростной бег до 40м Тестирование 3x10	2 нед сент		Ходьба и бег; выполнение строевых упражнений; бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат
4	Тестирование прыжок в длину с места.	2 нед сент		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести
5	Подтягивание в висе на перекладине.	3 нед сент		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. П/игра «Перемена мест».
6.	Метание малого мяча	3 нед сент		Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.
7	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	4 нед сент		Метание теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».



				Развитие скоростно-силовых способностей.
8	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	4 нед сент		Метание мяча на дальность. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>				
9	Правила игры в волейбол. Стойки и перемещения.	1недокт		Комплекс ОРУ, прыжки, бег, ходьба, упражнения с мячом, подвижные игры, эстафеты.
10	Техника стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1недокт		ОРУ с мячом. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей
11	Техника передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения.	2недокт		Повторить правила техники безопасности на занятиях по спортивным играм (волейбол).
12	Техника нижней прямой подачи мяча с расстояния 3-6 метров от сетки.	2недокт		ОРУ с мячом. Подвижная игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей.
13	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.	3недокт		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра в мини-волейбол.
14	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону.	3недокт		Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками в парах через зону.
15	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку	4 недокт		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.Провести игру по упрощенным правилам.
16	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Тестирование – прыжок в длину с места.	4 недокт		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками. Игра в мини-волейбол. Повторить нижнюю прямую подачу мяча. Тестирование – прыжок в

				длину с места. Повторить нижнюю прямую подачу мяча.
<b>Гимнастика</b>				
17	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы. Строевые упражнения	5 недокт		Разучить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов, вис лежа, вис присев (д.).
18	Строевые упражнения Подъем переворотом в упор. Подтягивание	5 недокт		Разучить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.) Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, ОРУ на месте без предметов
19	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой.	3 недноябр		Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.
20	Подъем переворотом в упор. Развитие силовых способностей.	3 недноябр		Повторить строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты, ОРУ с гимнастической палкой.
21	Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты.	4 нед нояб		Повторить подъем переворотом в упор, сед ноги врозь (м.), вис лежа, вис присев (д.). Провести эстафеты
22	Оценка техники выполнения упражнений Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе.	4 нед нояб		Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход. Оценка техники выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.).

23	Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).	5нед нояб		Разучить: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).ОРУ в движении.
24	Прыжок ноги врозь. Строевые упражнения	5нед нояб		Повторить прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).Провести эстафеты, упражнения на гимнастической скамейке.
25	Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке.	1нед дек		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.
26	Прыжок ноги врозь. Эстафеты.	1нед дек		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
27	Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения	2нед дек		Повторить прыжок ноги врозь. Выполнение комплекса с обручем, упражнений на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей
28	Выполнение прыжка ноги врозь (на оценку).	2нед дек		Оценить выполнение техники прыжка ноги врозь Выполнение комплекса ОРУ с обручем.
<b>Акробатика</b>				
29	Акробатика. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	3нед дек		Повторить кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Составление комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом.

30	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). Лазание по канату в три приема.	3нед дек		Совершенство-вать два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя (с помощью). ОРУ с мячом. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей
31	Лазание по канату в два приема. Игра «Не дай обручу упасть».	4нед дек		Обучение лазанию по канату в два приема. Развитие координационных способностей
32	Комбинация из разученных приемов. ОРУ с мячом.	4нед дек		Научиться составлять комбинацию из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема. Развитие координационных способностей.
33	Совершенствование комбинации из разученных элементов.	4нед дек		Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. Лазание по канату в два приема.
34	Оценка техники выполнения кувырков. Лазание по канату.	4нед дек		Научиться выполнять два кувырка вперед слитно. ОРУ с предметом. Лазание по канату в три приема на расстояние.
<b>Лыжная подготовка</b>				
35	Техника одновременного двушажного хода.	3нед янв		ТБ на занятиях по лыжной подготовке. ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции
36	История лыжного спорта. Техника одновременного двушажного хода	3нед янв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции
37	Подъёмы и спуски.	4нед янв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции.
38	Обучение технике подъема «полуёлочкой».	4нед янв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.

39	Повороты на месте.	5 нед янв		ОРУ с лыжами. Прохождение дистанции. Эстафета.
40	Прохождение дистанции до 3000 метров.	5 нед янв		Прохождение дистанции. Развитие выносливости.
41	Обучение торможения «плугом».	1 нед февр		Техника торможения «плугом».
42	Прохождение дистанции до 3500 метров.	1 нед февр		Прохождение дистанции. Развитие выносливости
43	Техника поворотов переступанием.	2 нед февр		Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки.
44	Повторение техники подъёмов, спусков, торможений.	2 нед февр		Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.
45	Закрепление техники подъёмов, спусков, торможений.	3 нед февр		Комплекс ОРУ, подвижные игры, эстафеты.
46	Повторение пройденных ранее ходов.	3 нед февр		Игры на воздухе, зимние эстафеты, лыжные гонки
47	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	4 нед февр		Обучение технике конькового хода (свободный стиль.) Развитие скоростной выносливости – 2-3 раза по 500 м
48	Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей.	4 нед февр		Совершенствование техники конькового хода. Сдача текущих задолженностей
<b>Спортивные игры. Волейбол</b>				
49	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону.	1 нед марта		Разучить прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Повторить стойки и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах через сетку
50	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1 нед марта		Разучить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.

51	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону.	2 нед марта		Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча в заданную зону.
52	Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам	2 нед марта		Совершенствовать прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	3 нед марта		Совершенствовать прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.
54	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	3 нед марта		Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Разучить позиционное нападение (6-0).

### Спортивные игры. Баскетбол

55	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм.. Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол.	1 нед апр		Ознакомление с правилами техники безопасности по баскетболу.. Выполнение сочетания приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.
56	Баскетбол. Сочетание приемов: (ведение - остановка - бросок). Игра в мини-баскетбол.	1 нед апр		Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.
57	Оценка техники броска снизу в движении. Игра в мини-баскетбол	2 нед апр		Разучить позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол
58	Позиционное нападение через скрестный выход. Игра в мини-баскетбол.	2 нед апр		Разучить вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.
59	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	3 нед апр		Разучить позиционное нападение через скрестный

				выход. Игра в мини-баскетбол
60	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол	3недапр		Разучить нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол
<b>Легкая атлетика</b>				
61	Упражнения для развития выносливости в беге умеренной интенсивности.	4нед апр		Напомнить ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнить бег в равномерном темпе (1000 м). Специальные беговые упражнения.
62	Смешанные передвижения: мальчики до 3500 метров, девочки до 2500 метров.	4недапр		ОРУ с предметами. Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.
63	Кросс до 20 минут.	1 нед мая		Беговые упражнения. Кросс по пересечённой местности.
64	Тестирование бега мальчики-1000 метров, девочки-1000 метров.	1 нед мая		ОРУ упражнения. Развитие выносливости.с предметами. Беговые
65	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	2нед мая		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.
66	Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	2нед мая		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей и прыгучести.
67	Метания мяча на дальность 5-6 метров.	3нед мая		Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие координации и ловкости
68	Повторение пройденного материала.	4 нед мая		ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие координационных способностей.

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Спринт	1		
2	Легкая атлетика. Спринт	1		
3	Легкая атлетика. Прыжки и метание	1		
4	Легкая атлетика. Прыжки и метание	1		
5	Легкая атлетика. Прыжки и метание	1		
6	Легкая атлетика. Прыжки и метание	1		
7	Спортивные игры. Волейбол	1		
8	Спортивные игры. Волейбол	1		
9	Спортивные игры. Волейбол	1		
10	Спортивные игры. Волейбол	1		
11	Спортивные игры. Баскетбол	1		
12	Спортивные игры. Баскетбол	1		
13	Спортивные игры. Баскетбол	1		
14	Спортивные игры. Баскетбол	1		
15	Спортивные игры. Баскетбол	1		
16	Спортивные игры. Баскетбол	1		



1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевая подготовка. Упражнения на перекладине, висы	1		
2	Гимнастика. Упражнения на перекладине, висы	1		
3	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне, скамье	2		
4	Гимнастика. Опорный прыжок.	2		
5	Гимнастика. Акробатика. Лазанье.	4		
6	Спортивные игры. Волейбол	1		
7	Спортивные игры. Волейбол	1		
8	Спортивные игры. Волейбол	2		
9	Спортивные игры. Баскетбол	1		
10	Спортивные игры. Баскетбол	1		

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>		
1.	Инструктаж по ТБ. Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты	2		
2.	Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты	2		
3.	Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты	2		
4.	Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты	2		
5.	Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты	2		
6.	Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты	2		
7.	Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты	2		
8.	Освоение лыжных ходов. Спуски, подъемы, повороты	1		
9.	Лыжная подготовка. Контрольный срез	1		
10.	Спортивные игры. Баскетбол	1		
11.	Спортивные игры. Баскетбол	1		
12.	Спортивные игры. Баскетбол	1		

13.	Спортивные игры. Баскетбол	1		
-----	----------------------------	---	--	--

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Спортивные игры. Баскетбол	1		
2.	Спортивные игры. Баскетбол	1		
3.	Спортивные игры. Баскетбол	1		
4.	Спортивные игры. Баскетбол	1		
5.	Спортивные игры. Баскетбол	1		
6.	Спортивные игры. Баскетбол	1		
7.	Спортивные игры. Волейбол	2		
8.	Спортивные игры. Волейбол	2		
9.	Легкая атлетика. Спринт	1		
10.	Легкая атлетика. Спринт	1		
11.	Легкая атлетика. Прыжки и метание	1		
12.	Легкая атлетика. Прыжки и метание	1		
13.	Легкая атлетика. Прыжки и метание	1		
14.	Легкая атлетика. Прыжки и метание	1		

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№ пп	Дата проведения по плану	Фактическая дата проведения	Тема, содержание урока
------	--------------------------	-----------------------------	------------------------

Лёгкая атлетика			
1			ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
2			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
3			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
4			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.
5			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
6			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
7			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты с элементами л/атлетики.
8			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
9			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
10			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
11			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
12			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
13			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
14			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча.
15			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
16			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики.
17			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики.
18			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и

			в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки). Развитие сил.к-в (подтяг-ние, пресс).
<b>Спортивные игры</b>			
19			ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.
20			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.
21			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.
22			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.
23			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.
24			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
25			ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.
26			Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
27			Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
28			Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
29			Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
30			Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
31			Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
32			Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату.
33			Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
34			Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
35			Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
36			Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие

			силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
37			Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).
38			Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.
39			Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
40			Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
41			Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусьях.
42			Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
43			Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
44			Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика.
45			Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.
46			Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
47			Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне.
48			Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).
<b>Лыжная подготовка</b>			
49			ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
50			Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.
51			Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.
52			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
53			Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.
54			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.
55			Подъем в гору различным способом. Спуски с горы
56			Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.
57			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
58			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.
59			Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.
60			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
61			Подъем в гору различным способом. Спуски с горы
62			Одновременный одношажный ход. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.
63			Переход с попеременного на одновременный ход Бег по

			дистанции до 3 км..
64			Переход с попеременного на одновременный ход.
<b>Спортивные игры</b>			
65			ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.
66			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты
67			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.
68			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.
69			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.
70			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра
71			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.
72			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.
73			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.
74			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден.
75			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра
76			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. Игра
77			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.
78			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра.
79			ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.
80			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.
81			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.
82			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.
83			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.
84			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.
85			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.

			Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.
86			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций.
87			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.
88			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.
<b>Лёгкая атлетика</b>			
89			ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
90			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.
91			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.
92			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.
93			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.
94			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
95			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.
96			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. К-в.
97			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.
98			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.
99			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Эстафеты. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
100			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег 60 м. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).
101			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/атл.
102			Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. К-в (прыжки, многоскоки).

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№ п/п	Тема урока	По плану	Факт
-------	------------	----------	------

№ п/п	Тема урока	По плану	Факт
1.	<b>Легкая атлетика.</b> ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.		
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.		
3.	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.		
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.		
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега,отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.		
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.Тестирование – бег (1000м).		
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.		
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).		
<b>Спортивные игры</b>			
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.Тестирование – прыжок в длину с места.		
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.Тестирование - наклон вперед стоя		
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
15	Передача мяча в тройках после		



№ п/п	Тема урока	По плану	Факт
	перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.		
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.		
18	Нападающий удар после передачи.		
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.		
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.		
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).		
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.		
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.		
26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).		
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.		
28	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.		
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.		
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)		
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.		
32	Выполнение на оценку акробатических		

№ п/п	Тема урока	По плану	Факт
	элементов.		
<b>Лыжная подготовка</b>			
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.		
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажногохода.		
35	Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км.		
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игры на лыжах.		
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.		
38	Техника одновременногообесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».		
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.		
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».		
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.		
44	Совершенствование техники конькового хода.		
<b>Спортивные игры</b>			
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.		
46	Техника броска двумя руками от головы с		

№ п/п	Тема урока	По плану	Факт
	места.		
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.		
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.		
49	Личная защита. Учебная игра.		
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.		
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.		
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.		
55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).		
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.		
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).		
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места		
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднятие туловища		
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с со-противлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.		
<b>Лёгкая атлетика</b>			
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-		

№ п/п	Тема урока	По плану	Факт
	13 беговых шагов. Отгалкивание.		
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)		
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).		
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.		
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.		
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).		

## **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

### **Учебники:**

1. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013
2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012