

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Линевская школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями  
здоровья» Искитимского района Новосибирской области

Утверждаю:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Е.А. Габова  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 года

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предметная область: физическая культура

Учебный предмет: физическая культура

Класс: 5 – 9

Учитель: Денис Людмила Алексеевна

2021 – 2022 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие и лечебно – оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт о УО
3. Адаптированная Основная Общеобразовательная Программа
4. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл. В 2 сб./Под.ред В.В.Воронковой . - М.:Просвещение, 2006.
5. Санитарно – эпидемиологические правила и нормы.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития , расширении индивидуальных двигательных возможностей , социальной адаптации.

## **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся среднего звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно – физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

-воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корректирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, фляжки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала по классам**

<b>Содержание</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>	<b>Итого:</b>
Гимнастика и акробатика	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>102</b>
Лёгкая атлетика	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>162</b>
Спортивные игры	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>156</b>
Лыжная подготовка	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>105</b>
<b>Итого:</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>510</b>

**Планируемые результаты**

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных*.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1)осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2)воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3)сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4)овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5)овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6)владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7)способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8)принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9)сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10)воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11)развитие этических чувств, проявления доброжелательности,эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12)сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13)проявление готовности к самостоятельной жизни.

*Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.*

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП.

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определение индивидуальных показателей физического развития(длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **МЕСТО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в основной школе (5- 9кл.) отводится 510 часов. Из них в 5 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю , 34 учебных недели); в 6 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю , 34 учебных недели); в 7 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю , 34 учебных недели); в 8 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю , 34 учебных недели); в 9 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю , 34 учебных недели).

### **Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### **Учебно - методическое обеспечение**

1. Программа для общеобразовательных учреждений VIII вида по физическому воспитанию под редакцией Мозгового В.М. «Владос», 2000 г.
2. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
3. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
4. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
5. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.

7. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.
8. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросяев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
9. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
10. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
11. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
12. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

### **Класс 5**

Учитель: Денис Л.А.

Всего 102 часа; 3 часа в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часо в	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируе мые	фактически е	предметные	личностные
Лёгкая атлетика (14 час)								
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	сформированность установки на безопасный, ЗОЖ, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	Комбинированный				Достаточный	
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1	Комбинированный				Достаточный	
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1	Обобщение				Достаточный	
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	

6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Минимальный	
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1	Изучение нового	Спорт. инвентарь			Минимальный	
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1	Обобщение	Спорт. инвентарь			Достаточный	
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	Обобщение				Достаточный	
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1	Комбинированный				Достаточный	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный				Достаточный	
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1	Комбиниров.				Достаточный	

Гимнастика и акробатика 24ч

16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1	Комбинированный				Достаточный	развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1	Обобщение				Минимальный	
18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1	Обобщение				Минимальный	
19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
20.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1	Обобщение				Минимальный	
21.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начертанной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1	Комбинированный				Минимальный	
22.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
23.8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
24.9	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	

25.1 0	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1	Комби нирова нный	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
26.1 1	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1	Комби нирова нный	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
27.1 2.	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1	Комби нирова нный	Спорт Инвентарь			Минимальн ый	
28.1 3.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и сосок с взмахом рук	1	Изучен ие нового	Спорт. Инвентарь			Минимальн ый	
29.1 4.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	Комби нирова нный	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
30.1 5.	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	Обобщ ение	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
31.1 6.	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1	Изучен ие нового	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
32.1 7.	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1	Обобщ ение	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
33.1 8.	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1	Изучен ие нового	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
34.1	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1	Обобщ	Спорт. Ин			Достаточн.	

35.2 0	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	Изучен ие нового	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
36.2 1	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1	Комби нирова нный	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
37.2 2	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	Обобщ ение	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
38.2 3	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	Обобщ ение	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
39.2 4	Эстафеты с элементами акробатики	1	Комби нирова нный	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	

**Спортивные игры. Пионербол (11час)**

40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комби нирова нный				Достаточный	Сформированно сть адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечен ии;
41.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1	Изучен ие нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	Изучен ие нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
43.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	Изучен ие нового	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	

44.5	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
45.6	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
46.7	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
47.8	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
48.9	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
49.10	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
50.11	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
51.12	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>								
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточный	

53.2	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
54.3	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
55.4	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
56.5	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
57.6	Повторение спуска со склона в основной стойке	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
58.7	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Минимальный	
69.8	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
60.9	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
61.10	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
62.11	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1	Комбиниров.	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
63.12	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1	Изучен .нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	

64.1 3	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Достаточный
65.1 4	Передвижение на лыжах до 1 км	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный
66.1 5	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный
67.1 6	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный
68.1 7	Передвижение на лыжах до 1 км	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Минимальный
69.1 8	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Минимальный
70.1 9	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Минимальный
71.2 0	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Минимальный
72.2 1	Эстафета на лыжах	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный

Спортивные игры. Баскетбол. (14 час)							
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточный
74.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный
75.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный
76.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный
77.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный
78.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный
79.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный
80.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	Комби.	Спорт. Инв			Достаточн.
81.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный

82.1 0	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
83.1 1	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
84.1 2	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
85.1 3	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
86.1 4	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
87.1 5	Учебная игра	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
Легкая атлетика 18 часов								
88.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный				Достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально
89.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комби	Спорт. Инвентарь			Достаточн	

90.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	значимых мотивов учебной деятельности;
91.4	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Минимальный	
92.5	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Минимальный	
93.6	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Минимальный	
94.7	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Минимальный	
95.8	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1	Комбинированный				Достаточный	
96.9	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1	Комбинированный				Достаточный	
97.10	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1	Комбинированный				Достаточный	
98.11	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1	Комбинированный				Достаточный	

99.1 2	Бег 60 м	1	Комби нирован ный				Достаточны й	
100. 13	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1	Комби нирован ный	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
101. 14	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Комби нирован ный	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
102. 15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Комби нирован ный	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
103. 16	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1	Комби нирован ный	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
104. 17	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1	Комби нирован ный	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	
105. 18	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1	Обобщ ающий	Спорт. Инвентарь			Достаточны й	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
 по физической культуре

**Класс 6**

Учитель: Денис Л.А.

Всего 102час; в неделю 3 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часо- в	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируе- мые	фактически- е	предметные	личностные

1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1	Комби- ниров.				достаточный	сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1	Комби- ниров.				достаточный	
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1	Комби- ниров.				Достаточный	
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1	Комби- ниров.				Достаточный	
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1	Комби- ниров.				Достаточный	
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1	Комби- ниров.	Спорт.инве- нтарь			Достаточный	

7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			минимальный	
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			минимальный	
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			достаточный	
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			достаточный	
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	Комбиниров.				Достаточный	
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1	Обобщаящий				Достаточный	
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			достаточный	
Гимнастика и акробатика (23 час)								
16.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	Комбиниров.				Достаточный	владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной
17.2	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
18.3	Повторение перестроения из одной шеренги в	1	Обобщ	Спорт.инве			достаточный	

.	две		ающий	нтарь			достаточный	жизни;
19.4	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	Изуч.нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
20.5	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
21.6	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1	Комбиниров.				Д	
22.7	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
23.8	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			достаточный	
24.9	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
25.10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо		обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
26.11	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
27.12	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
28.13	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
29.14	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	

301 5	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
31.1 6	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
32.1 7	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
33.1 8	Обучение двух последовательных кувырков назад	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
34.1 9	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	Комби ниров.	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
35.2 0	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	Комби ниров.	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
36.2 1	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
37.2 2.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	Комби ниров.	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
38.2 3	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	Комби ниров.	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
392 4	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	обобща ющий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
	Спортивные игры. Пионербол (12 час)							

40.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбиниров.				Достаточный	владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия ; способность к осмыслиению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
41.2	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
43.4	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
44.5	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
45.6	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Д	
46.7	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
47.8	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
48.9	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Перемещение по площадке.	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Минимальный	
49.10	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Минимальный	
50.11	Обучение нижней подаче мяча	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Минимальный	

51.1 2	Обучение нижней подаче мяча	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Минимальны й	
Лыжная подготовка (20 час)								
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комби ниров.				Достаточный	сформированнос ть установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
53.2	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
54.3	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Минимальн ый	
55.4	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Минимальн ый	
56.5	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
57.6	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
58.7	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	Комби ниров.	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
59.8	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	Комби ниров.	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
60.9	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1	Комби ниров.	Спорт.инве нтарь			Достаточный	

61.10	Обучение повороту переступанием в движении	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Минимальный	
62.11	Обучение повороту переступанием в движении	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Минимальный	
63.12	Повторение поворота переступанием в движении	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
64.13	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Минимальный	
65.14	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Минимальный	
66.15	Обучение торможения «плугом».	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Минимальный	
67.16	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
68.17	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
69.18	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100м.	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	
70.	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1	Комбинирова	Спорт.инве			достаточный	

19			нний	нтарь				
71. 20	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Минимальн ый	
72. 21	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Минимальн ый	
Спортивные игры. Баскетбол. (18час)								
73. 1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комби нирова нный				Достаточный	сформированнос ть установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
74. 2	Остановка шагом. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
75. 3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
76. 4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
77. 5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
78. 6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	

79. 7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Минимальный	
80. 8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
81. 9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
82. 10	Эстафета с ведением мяча	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
83. 11	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
84. 12	Бег с ускорением до 10 м	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
85. 13	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
86. 14	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
87. 15	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	Обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	

88. 16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
89. 17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
90. 18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
Легкая атлетика 15 час								
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	сформированнос ть установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Минимальн ый	
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комби ниров	Спорт.инве нтарь			Достаточный	

97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
100.10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
102.12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
103.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
104.14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
105.5	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

### **Класс 7**

Учитель: Денис Л.А.

Всего 102час; в неделю 3 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часо в	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируе мые	фактически е	предметные	личностные

Лёгкая атлетика (15 час)								
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1	Обобщ ающий				Достаточный	
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1	Комби ниров	Спорт.инве нтарь			Достаточный	

5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1	Комбинированный				Достаточный	чувствам других людей;
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1	Комбинированный				Достаточный	
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1	Комби	Спорт.инвентарь			Достаточный	

14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1	Комби нирова нный				Достаточный	
Гимнастика и акробатика 24ч								
16.1 .	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1	Комби нирова нный				Достаточный	сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
17.2 .	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1	Изучен ие нового				Достаточный	
18.3 .	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1	Обобщ ающий				Достаточный	
19.4 .	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
20.5 .	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
21.6 .	Прыжки через скакалку	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
22.7 .	Прыжки через скакалку	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	

23.8 .	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
24.9	Лазание и перелезание через различные препятствия	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
25.10	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
26.11	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
27.12	Упражнения в равновесии	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
28.13	Обучение стойке на руках (с помощью)	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
29.14	Повторение стойке на руках (с помощью)	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
30.15	Обучение перевороту боком(с помощью)	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
31.16	Повторение перевороту боком(с помощью)	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	

32.1 7	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
33.1 8	"Шпагат" с опорой руками о пол	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
34.1 9	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
35.2 0	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
36.2 1	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
37.2 2.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
38.2 3	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
392 4	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
	Спортивные игры. Волейбол 11ч							
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	принятие и освоение социальной роли

41.2	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
42.3	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
43.4	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
44.5	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
45.6	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
46.7	Обучение нижней прямой подаче	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
47.8	Обучение нижней прямой подаче	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
48.9	Обучение нижней прямой подаче	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
49.10	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1	Обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	

50.1 1	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
51.1 2	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
	Лыжная подготовка 20ч							
52.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1	Комби нирова нный				Достаточный	сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Коорденирование движения рук и ног	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1	Комби	Спорт.инв			Достаточный	

60.9	Торможение «плугом».	1	Комбинированный	Спарь			Достаточный	
61.10	Обучение правильному падению при спуске	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
62.11	Повторение правильному падению при спуске	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
63.12	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
64.13	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
65.14	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
66.15	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
67.16	Лыжные эстафеты по кругу	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
68.17	Лыжные эстафеты по кругу	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
69.18	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	

70. 19	Прохождение дистанции 2 км	1	Комби нирован ный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
71. 20	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	Комби нирован ный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
72. 21	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	Комби нирован ный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
Баскетбол 17ч								
73. 1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комби нирован ный				Достаточный	сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о наущно необходимом жизнеобеспечении;
74. 2	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комби нирован ный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
75. 3	Штрафные броски. Учебная игра.	1	Комби нирован ный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
76. 4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	Комби нирован ный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
77. 5	Остановка шагом. Учебная игра	1	Комби нирован ный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	

78. 6	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
79. 7	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
80. 8	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1	Обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
81. 9	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
82. 10	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
83. 11	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
84. 12	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
85. 13	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
86. 14	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	

87. 15	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
88. 16	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
89. 17	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
90. 18	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
Легкая атлетика 14ч								
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный				Достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный				Достаточный	
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный				Достаточный	
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Минимальный	

95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
98.8	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
100.10	Прыжки в длину с разбега	1	Комбинированный				Достаточный	
101.11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	Комбинированный				Достаточный	
102.12	Прыжки в длину с разбега	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
103.13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	

104. 14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
105. 5	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1	Обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

по физической культуре

**Класс 8**

Учитель: Денис Л.А.

Всего 102час; в неделю 3 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол -во часо в	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируе мые	фактическ ие	предметные	личностные

Лёгкая атлетика (17 час)								
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1	комбинированый				достаточный	развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин		Комбинированный				Достаточный	
4	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1	Комбинированный				Достаточный	
5	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1	Комби				достаточный	

6	Прыжки в длину с места	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточны й	
7	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточны й	
8	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточны й	
9	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточны й	
10	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1	Обобщ ающий	Спорт.инве нтарь			Достаточны й	
11	Тройной, пятерной прыжок с места	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточны й	
12	Пятерной, семерной прыжок с места	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточны й	
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточны й	
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточны й	
15	Кроссовый бег 500м. Спортивные игры	1	Комби	Спорт.инв			достаточный	

16	Кроссовый бег 1000м. Спортивные игры	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
17	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
18	Развитие координации движения. Челночный бег	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
Гимнастика и акробатика 17ч								
19.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1	Комбинированный				Достаточный	развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
20.2	Повороты в движении направо, налево	1	Обобщение	Спорт.инвентарь			Достаточный	
21.3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
22.4	Прыжки через скакалку	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
23.5	Прыжки через скакалку	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
24.6	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	

25.7	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
26.8	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный Достаточный
27.9	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
28.10	Броски набивного мяча весом 3кг двумя руками снизу, из за головы	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
29.11	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
30.12	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
31.13	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1	Обобщение	Спорт.инвентарь			Достаточный
32.14	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный
33.15	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1	Обобщение	Спорт.инвентарь			Достаточный
34.1	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1	Комби	Спорт.инв			Достаточн

35.1 7	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
36.1 8	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
Волейбол 14ч								
37.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточный	сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
38.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
39.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
40.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
41.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
42.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
43.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	

44.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
45.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
46.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
47.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
48.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
49.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
50.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
51.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	общение	Спорт.инвентарь			Достаточный	
<b>Лыжная подготовка 21ч</b>								
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося,

53.2	Повторение попеременному двухшажному ходу	1	Обобщение	Спорт.инвентарь			Достаточный	проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
54.3	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
55.4	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
56.5	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1	Обобщение	Спорт.инвентарь			Достаточный	
57.6	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1	Обобщение	Спорт.инвентарь			Достаточный	
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
58.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
59.9	Торможение «плугом».	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
60.10	Обучение правильному падению при спуске	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
61.1	Повторение правильному падению при спуске	1	Обобщ	Спорт.инве			Достаточны	

1			ение	нтарь			й	
62.1 2	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	Обобщение	Спорт.инвентарь			Достаточный	
63.1 3	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	Обобщение	Спорт.инвентарь			Достаточный	
64.1 4	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	Обобщение	Спорт.инвентарь			Достаточный	
65.1 5	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	Обобщение	Спорт.инвентарь			Достаточный	
66.1 6	Лыжные эстафеты по кругу	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
67.1 7	Лыжные эстафеты по кругу	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
68.1 8	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
69.1 9	Прохождение дистанции 2 км	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
70.2 0	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
71.2 1	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	Комбиниров	Спорт.инвентарь			Достаточный	

Баскетбол 18ч								
72.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточный	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
73.2	Остановка шагом. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
74.3	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
75.4	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
76.5	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
77.6	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
78.7	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
79.8	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
80.9	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	

81.1 0	Эстафета с ведением мяча	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
82.1 1	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
83.1 2	Бег с ускорением до 10 м	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
84.1 3	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
85.1 4	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
86.1 5	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1	Комби нирова нный	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
87.1 6	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
88.1 7	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	Изучен ие нового	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
89.1 8	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	Изучен ие нов.	Спорт.инве нтарь			Достаточный	
Легкая атлетика 15								

90.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный				Достаточный	сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный				Достаточный	
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный				Достаточный	
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	

100. 10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
101. 11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
102. 12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
103. 13	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
104. 14	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
105. 15	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1	общение	Спорт.инвентарь			Достаточный	

## *КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*

по физической культуре

### **Класс 9**

Учитель: Денис Л.А.

Всего 102час; в неделю 3 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часо в	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируе мые	фактическ ие	предметные	личностные

Лёгкая атлетика (21час)								
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1	Комби нирова нный				Достаточны й	принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1	Комби ниров.	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	

5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный

14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
18	Челночный бег	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
19	Челночный бег	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
21	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
Гимнастика и акробатика (12 час)								
22. 1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбиниров.				Достаточный	

23.2	Закрепление всех видов перестроений	1	Обобщ ающий	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
24.3 .	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
25.4	Прыжки со скакалкой.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
26.5	Лазание и перелезание	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
28.7	Упражнения в равновесии	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
29.8	Обучение акробатической комбинации.	1	Изучен ие нового	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
30.9	Повторение акробатической комбинации.	1	Обобщ ающий	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
31.1 0	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
32.1 1	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1	Обобщ ающий	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	

33.1 2	Преодоление полосы препятствий.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
Спортивные игры. Волейбол (17 час)								
34.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточный	сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
35.2	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
36.3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
37.4	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
38.5	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
39.6	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
40.7	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
41.8	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	

42.9	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
43.10	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
44.11	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
45.12	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
46.13	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
47.14	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
48.15	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1	Обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
49.16	Разыгрывание мяча на три паса	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
50.17	Разыгрывание мяча на три паса	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
51.1	Разыгрывание мяча на три паса	1	Комби	Спорт.ин			Достаточн	

Лыжная подготовка (20час)								
52.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
53.2	Повторение попеременному двухшажжному ходу	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
54.3	Обучение одновременному одношажжному ходу. Работа рук	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
55.4	Обучение одновременному одношажжному ходу. Работа рук	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
56.5	Повторение одновременному одношажжному ходу. Работа рук	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
57.6	Повторение одновременному одношажжному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1	Обобщаящий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
58.7	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
59.8	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
60.9	Торможение «плугом».	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
61.1	Обучение правильному падению при спуске	1	Изу.но	Спорт.ин			Достаточный	

62.1 1	Повторение правильному падению при спуске	1	Обобщ ающий	Спорт.ин вентарь			Достаточны й
63.1 2	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	Обобщ ающий	Спорт.ин вентарь			Достаточны й
64.1 3	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1	Обобщ ающий	Спорт.ин вентарь			Достаточны й
65.1 4	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	Обобщ ающий	Спорт.ин вентарь			Достаточны й
66.1 5	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1	Обобщ ающий	Спорт.ин вентарь			Достаточны й
67.1 6	Лыжные эстафеты по кругу	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й
68.1 7	Лыжные эстафеты по кругу	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й
69.1 8	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й
70.1 9	Прохождение дистанции 2 км	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й
71.2 0	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й
72.2	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1	Комби	Спорт.ин			Достаточны

Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)							
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточный
74.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
75.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
76.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
77.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
78.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
79.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
80.8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный
81.9	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный

82.1 0	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
83.1 1	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
84.1 2	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
85.1 3	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
86.1 4	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
87.1 5	Зонная защита Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
88.1 6	Зонная защита Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
89.1 7	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	
90.1 8	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1	Комби нирова нный	Спорт.ин вентарь			Достаточны й	

Легкая атлетика (14 ч)								
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
97.7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
98.8	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
99.9	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1	Комбиниров.	Спорт.инвентарь			Достаточный	

100. 10	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
101. 11	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
102. 12	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
103. 13	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
104. 4	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
105. 5	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1	Обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	