



Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО


Ю.А.Жовниренко
Протокол №1
от 30.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
ЗДур


Е.И.Аникина
Протокол педсовета
№ 1 от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КГОБУ Уссурийская КШ

Н.Е.Семенова
Приказ №50 от 30.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5-9 классы

(приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
КГОБУ Уссурийская КШ)

Уссурийск

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 (далее – ФГОС ИН);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06. 2020 г. № 16 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях»;
- Приказом Минпросвещения России "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального

общего, основного общего, среднего общего образования» от 28.12.2018 N 345 (ред. от 18.05.2020г.)

— Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГБОУ Уссурийская КШ (Вариант 1)

1. Общая характеристика учебного предмета, курса

Данный курс «Адаптивная физическая культура» создан с учетом особенностей учащихся с умственной отсталостью психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений, развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа составлена на основании программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида: 5-9 классы: в 2 сборниках/Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-Сб.1 Автор программы В.М. Мозговой. Программа разработана в целях решения оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционных задач.

Характерной особенностью детей с умственной отсталостью является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры при организации учебной работы.

Цели и задачи обучения:

Основная *цель* предполагает формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексная коррекция нарушения развития.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих *образовательных задач*:

-освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;

- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- овладение основами доступны видов спорта.

Развивающие задачи предполагают:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Наряду с этими задачами во время занятий решаются специальные *оздоровительные и коррекционные* задачи, направленные на:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся;
- активизацию защитных сил организма ребёнка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы;
- коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекцию и компенсацию нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекцию и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.

Обучение физической культуры способствуют реализации *воспитательных* задач:

- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- формирования социально приемлемых форм поведения.

В результате освоения предметного содержания курса физической культуры у учащихся предполагается формирование *универсальных учебных действий* (личностных, познавательных, регулятивных, коммуникативных), позволяющих достигать *личностных, метапредметных, регулятивных, познавательных, коммуникативных и предметных* результатов.

Личностные: обучение физической культуры способствует формированию у учащихся установки на безопасный, здоровый образ жизни, воспитывает чувство патриотизма и уважительное отношение к культуре других народов, развивает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных социальных ситуациях.

Регулятивные: формирование регулятивных универсальных учебных действий на уроках физической культуры начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Сформированность у учащихся с умственной отсталостью умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебном процессе по физической культуре. Регулятивные универсальные учебные действия позволяют организовать учащимся при помощи учителя, а затем и самостоятельно, их учебную деятельность, отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты. Учащиеся учатся определять цель своей деятельности, планировать её, двигаться по заданному плану, контролировать свои действия, оценивать и корректировать полученный результат.

Познавательные: во время уроков физической культуры, при направляющем и организующем воздействии учителя, развивается мышление учащихся. Познавательные универсальные учебные действия способствуют формированию у учащихся самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации во время урока. Позволяют формировать у учащихся с умственной отсталостью мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов, а также умение принимать, сохранять, ставить новые цели в учебной деятельности и работать над их достижением.

Коммуникативные: в процессе изучения курса у учащихся с умственной отсталостью формируются собственное мнение и позиция, умение договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности, а также строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Во время самостоятельной разминки учащиеся учатся высказываться «целостно», то есть достигать смысловой целостности высказывания, а также передавать в речевой деятельности виденное, наблюдаемое.

Деятельностный подход: основным результатом реализации деятельностного подхода в ходе освоения курса должно стать формирование у обучающихся потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом. А также формирование умения самостоятельного поиска решения двигательной задачи, анализа и оценку двигательных действий, поиск и формулирование цели, систематизация полученных знаний и умений. Такая работа может эффективно осуществляться только в том

случае, если ребёнок будет испытывать мотивацию к деятельности, для него будут не только ясны рассматриваемые знания и алгоритмы действий, но и представлена интересная возможность для их реализации. Когда действия учеников мотивированы, когда они смогут полученные на уроках знания применять в своей повседневной или трудовой деятельности, то качество усвоения материала возрастает.

Все учащиеся делятся на три физкультурные группы: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. К специальной медицинской группе относятся дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии (определяется медицинскими работниками). Нормативы сдают все учащиеся с учетом состояния здоровья и физическим развитием. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. А учащиеся, освобожденные от практических занятий, или учащиеся специальной медицинской группы готовят небольшое сообщение по теме урока. Опрос учащихся проводится индивидуально.

Урок физической культуры с учащимися с умственной отсталостью характеризуется следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Упражнения подобраны таким образом, чтобы не отличались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- основная часть урока состоит из образовательного и двигательного компонентов. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность составляет от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента обязательно включена разминка, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока зависит от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Описание места учебного предмета в учебном плане ОУ

В учебном плане на предмет «Адаптивная физическая культура» выделяется 2 учебных часа в неделю:

5 класс-2 часа в неделю (68 часа в год);

6 класс-2 часа в неделю (68 часа в год);

7 класс-2 часа в неделю (68 часа в год);

8 класс-2 часа в неделю (68 часа в год);

9 класс-2 часа в неделю (68 часа в год).

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков. Общее количество часов в год составляет 68 часов (34 учебных недели), что соответствует базисному учебному плану.

Принципы и формы организации учебного процесса

Особенностью данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями обучающихся; материально-технической оснащенностью учебного процесса.

Формами организации учебного процесса являются: фронтальная, поточная, сменная, групповая и индивидуальная.

Методы урока

Метод практических упражнений;

метод дистанционного управления (относится к методу слова);

метод наглядности;

метод стимулирования двигательных действий.

Для реализации основных целей и задач курса применяются разнообразные *типы уроков*:

- урок усвоения новых знаний;
- урок комплексного применения;
- урок актуализации знания и умений;
- урок обобщения и систематизации;
- урок контрольного учета и оценки ЗУН;
- урок коррекции ЗУН;
- комбинированный урок.

Основные виды деятельности

Слушание. Умение понимать значение слов, инструкций. Умение разграничивать основную и вспомогательную информацию, известную и новую для себя; задавать вопросы, уточнять.

Демонстрация. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации) с учителем; самостоятельно по инструкции учителя.

Взаимодействие. Взаимодействие со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств. Взаимодействовать во время спортивных игр, эстафет, соревнований.

Двигательная активность. Выполнение основных технических действий и приемов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, гимнастических и акробатических упражнений, спортивных игр.

Форма контроля

Процесс обучения постоянно сопровождается контролем. В течение учебного года проводятся проверочные (контрольные) испытания по различным видам упражнений и пройденным разделам программы. В ходе урока проводится выборочная оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Работа с карточками, разработанными в соответствии с темами раздела программы. Данный вид контроля позволяет отслеживать физическое состояние организма, поддерживать необходимую мотивацию и выполнение индивидуальных программ обучения, а также своевременно вносить определенные коррективы в реализацию индивидуальной двигательной активности физического здоровья учащихся.

Критерии оценки

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, уровень физического и психического развития, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне;

Оценка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на обучающегося.

Успеваемость учащихся за учебную четверть оценивается на основании результатов оценки текущей успеваемости. Итоговая оценка успеваемости за учебный год производится на основании результатов оценки успеваемости по четвертям.

Нормы для проверочных (контрольных) испытаний по различным видам упражнений необходимо рассчитывать для каждого класса индивидуально по средним показателям.

Планируемый базовый уровень предметных и личностных результатов освоения курса «Адаптивная физическая культура» (1 вариант, достаточный уровень)

Учащиеся должны			Область развития жизненной компетенции
Классы	Знать	Уметь	
5 класс	-фазы прыжка в длину с места. -правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий	-выполнять разновидности ходьбы; -выполнять низкий старт; -передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 30м;	-иметь адекватные представления о собственных возможностях и ограничениях; -инициировать и поддерживать

	<p>физическими упражнениями;</p> <p>-приемы выполнения команд «налево!», «направо!».</p> <p>- общие сведения об игре;</p> <p>-правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;</p> <p>-футбол: разновидности ударов по мячу в и способы его остановки.</p>	<p>-выполнять прыжок в длину с места способом «согнув ноги»;</p> <p>-выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;</p> <p>-выполнять исходное положение без контроля зрения;</p> <p>-правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;</p> <p>-сохранять равновесие на наклонной плоскости;</p> <p>-выбирать рациональный способ преодоления препятствия;</p> <p>-выбирать наиболее удачный способ переноски груза;</p> <p>-выполнять передвижение в стойке приставными шагами; -выполнять остановку по свистку;</p> <p>-выполнять передачу и ловлю мяча;</p> <p>-выполнять ведение мяча.</p>	<p>коммуникацию с взрослыми;</p> <p>-применять адекватные способы поведения в разных ситуациях;</p> <p>-уметь обращаться за помощью к учителю;</p> <p>-инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками;</p> <p>-использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации;</p> <p>- уметь работать в группах, парах, соперничающих командах.</p>
6 класс	<p>-фазы прыжка в длину с места;</p> <p>-правила поведения при выполнении строевых команд,</p> <p>-приемы выполнения команд «шире шаг!», «короче шаг!»;</p> <p>-росто-весовые показатели, основные органы человека;</p> <p>-основные закаливающие</p>	<p>- подавать команды при выполнении ОРУ;</p> <p>-пробегать равномерно в медленном темпе 5 мин.;</p> <p>-выполнять прыжки через скакалку в равномерном темпе до 2 минут;</p> <p>-выполнять отжимания в упоре лежа;</p> <p>-выполнять метание набивного мяча в вертикальную цель из различных исходных положений;</p> <p>-выполнять смешанные висы (мальчики), подъем</p>	<p>-иметь адекватные представления о собственных возможностях и ограничениях;</p> <p>-инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми;</p> <p>-применять адекватные способы поведения в разных ситуациях;</p> <p>-уметь обращаться за помощью к учителю;</p> <p>-инициировать и поддерживать</p>

	<p>процедуры; -правильное выполнение перестроения из колонны по одному в колонну по два; -ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов и позвоночника; -основные правила игр баскетбол, настольный теннис.</p>	<p>туловища (девочки); -выполнять ведение мяча с изменением направления и высоты отскока; -выполнять бросок в корзину двумя руками снизу от груди с места; -выполнять прием подачи «подставками», слева против «подставки» без вращения мяча.</p>	<p>коммуникацию со сверстниками; -использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации; - уметь работать в группах, парах, соперничающих командах.</p>
7 класс	<p>-что такое двигательный режим; - о двух шереножном строе, флангах, дистанции; -значение правильной осанки в жизнедеятельности человека; -влияние физической культуры на развитие внимания, памяти, мышления; -о вредных привычках, что такое здоровый образ жизни; -упражнения для разогрева; -технику метания набивного мяча (1 кг) по горизонтальной цели; -основную технику</p>	<p>-выполнять бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; -выполнять челночный бег; -выполнять верхнюю и нижнюю передачи мяча в волейболе; -выполнять прыжки через скакалку на месте на одной ноге, с продвижением в шаге; -выполнять «Мост» из положения лежа на спине; -выполнять «Шпагат» с опорой руками о пол. -составлять с помощью учителя простейшие комбинации упражнений; -самостоятельно демонстрировать упражнения; -с помощью учителя организовывать и проводить подвижные игры; -футбол: выполнять удар по катящемуся мячу внутренней частью</p>	<p>-иметь адекватные представления о собственных возможностях и ограничениях; -инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми; -применять адекватные способы поведения в разных ситуациях; -уметь обращаться за помощью к учителю; -инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками; -использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации; - уметь работать в группах, парах, соперничающих командах.</p>

	игры в волейбол, баскетбол, футбол.	подъема, выполнять удар по неподвижному мячу внешней частью подъема; -баскетбол: выполнять бросок мяча по кольцу после ведения; -выполнять броски мяча в корзину одной рукой от плеча.	
8 класс	-понятие спортивной этики; -приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита; -приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок.	-регулировать дыхание после длительных пробежек; -выполнять бег в медленном темпе до 8-12 минут; -выполнять метание набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений; -выполнять кувырок вперед, назад из положения сидя. -волейбол: выполнять верхнюю передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Баскетбол: вести мяч с обводкой препятствий, выполнять броски в корзину с разных позиций и расстояния.	-иметь адекватные представления о собственных возможностях и ограничениях; -инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми; -применять адекватные способы поведения в разных ситуациях; -уметь обращаться за помощью к учителю; -инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками; -использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации; - уметь работать в группах, парах, соперничающих командах.
9 класс	-разновидности прыжков, ходьбы; -техники низкого и высокого старта, стартового разгона; -правила	-выполнять медленный бег в равномерном темпе до 10-12 минут; -выполнять эстафетный бег 4*50 с преодолением препятствий; -выполнять прыжки в	-иметь адекватные представления о собственных возможностях и ограничениях; -инициировать и поддерживать

	<p>использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости, скоростных и силовых качеств;</p> <p>-первую доврачебную помощь при ушибах, растяжениях, переломах.</p>	<p>длину с места, разбега, прыжки в высоту;</p> <p>-выполнять челночный бег с изменением направления;</p> <p>-выполнять ускорение с высокого старта;</p> <p>-выполнять комплекс упражнений на гимнастической скамейке;</p> <p>-владеть техниками метания и толкания набивных мячей (1-3 кг.);</p> <p>-играть по упрощенным правилам в волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.</p>	<p>коммуникацию с взрослыми;</p> <p>-применять адекватные способы поведения в разных ситуациях;</p> <p>-уметь обращаться за помощью к учителю;</p> <p>-инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками;</p> <p>-использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации; -</p> <p>уметь работать в группах, парах, соперничающих командах;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль, коррекцию, оценку действий партнеров, оказывать им необходимую помощь.</p>
--	--	---	---

**Планируемый базовый уровень предметных и личностных результатов освоения курса «Адаптивная физическая культура»
(2 вариант, минимальный уровень)**

Учащиеся должны		Область развития жизненной компетенции
Знать	Уметь	
-как должен одеваться ученик на занятия физической культуры; -название предметов одежды; -что значит «шеренга», «колонна», «круг»; -правила поведения во время уроков физической культуры, спортивных и подвижных играх; -различать бег, ходьбу, прыжки, метание.	-выполнять команды «Становись!», «Равняйся!»; -выполнять инструкции и команды учителя; -строиться в шеренгу, в колонну; -держат мячи, обручи; -ходить в колонне по одному; -ходить по гимнастической скамейке; - выполнять ОРУ; -чередовать ходьбу с бегом; -подпрыгивать на одной и двух ногах; -метать мячи с места; -действовать в подвижных играх под руководством учителя; умение вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений.	-понимать слова, обозначающих объекты и явления природы, объекты рукотворного мира и деятельность человека; -использовать доступные средства коммуникации и общения - вербальные и невербальные; -понимать обращенную речь; -уметь пользоваться доступными средствами коммуникации для решения соответствующих возрасту житейских задач; -уметь вступать в контакт, поддерживать и завершать его, соблюдая общепринятые правила коммуникации; -уметь использовать средства альтернативной коммуникации: жестами, взглядами, голосовыми, реакциями.

Содержание учебного предмета

5 класс 68 ч. (2 ч. в неделю)

Легкая атлетика

Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом переступанием. Перестроение из колонны по одному из колонны по два. Ходьба с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя. Упражнения с удержанием груза (100-150 гр.) на голове. Медленный бег в равномерном темпе до 3 минут. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Бег с выполнением заданий. Бег на скорость 30 м. с высокого

и низкого старта. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку на каждой ноге поочередно. Прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе. Прыжки на скакалке, продвигаясь вперед произвольно. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед). Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, координации. Челночный бег. Ловля набивного мяча (1 кг) двумя руками после броска партнера. Ловля набивного мяча (1 кг) с хлопками ладонями после приседания. Подбрасывание малого мяча вверх правой и левой рукой и ловля его. Метание мяча 1 кг. на дальность из положения сидя (контрольное испытание). Эстафета с переноской и передачей набивных мячей. Ходьба с остановками по сигналу учителя. Ходьба в различном темпе по диагонали. Передача мяча слева направо и права налево. Эстафеты с мячом и без мяча. Кружение на месте и в движении. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Сочетание разновидностей ходьбы. Прыжки вперед, назад, влево вправо в обозначенное место. Прыжки на двух ногах с преодолением расстояния в 5-6 м. до черты. Прыжки в длину с места. Легкий бег на месте 10-15 секунд. Легкий бег. Высокий старт. Кроссовый бег в равномерном темпе до 6 минут (контрольное испытание). Бег на скорость 30 м. с низкого старта (контрольное испытание). Эстафеты с преодолением препятствий.

Гимнастика

Развитие силовой выносливости: упражнение в висе и упорах. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча. Пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой. Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке. Различные прыжки с гимнастической скамейкой. Прыжки через скамейку, с упором на нее.

Элементы акробатики

Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках. «Мост» из положения, лежа на спине.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол: Основные правила. Способы передачи мяча. Подача двумя руками снизу, боковая подача. Розыгрыш мяча на три мяча. Учебная игра.

Баскетбол: Знакомство с правилами поведения на занятиях обучения баскетболу. Основная стойка. Передвижения без мяча вправо. Влево, вперед, назад. Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча о пол. Остановки двумя ногами и прыжком. Ведение мяча в низкой, средней и

высокой стойке на месте, в движении по прямой. Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.

Настольный теннис: Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Способы держания ракетки. Элементы стола и ракетки. Плоскости вращения мяча. Основная исходная стойка и выпад для ударов справа и слева. Ознакомление с основными видами ударов мяча. Подачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча. Тактика ударов в настольном теннисе. Учебная игра по упрощенным правилам.

Футбол: Терминология игры, правила и организация игры. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Передвижение игроков приставным шагом. Смена ног в движении. Техника игры в футбол: остановка мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча. Передвижение вратаря. Учебная игра.

Основы знаний (физкультурно-оздоровительная деятельность)

Инструктажи по охране труда (ОТ) во время уроков физической культуры. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Значение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Дыхание – одна из важных функций организма. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук. Самостоятельное проведение разминки учащимися (ОРУ). Простейший ремонт инвентаря. Первая помощь при травмах. Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.

Контрольные испытания.

Четверть	№	Наименование
I	1	Бег на скорость 30 м. с низкого старта.
	2	Кроссовый бег до 5 минут.
II	1	Метание набивного мяча на дальность из упора сидя (1 кг.)
	2	Прыжки в длину с места.
	3	Прыжки через скакалку на месте (30 секунд).
III	1	Подъем туловища из положения лежа на скамье (1 минута)
	2	Тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя.
IV	1	Бег на 30 м. с низкого старта.
	2	Кроссовый бег до 5 минут.

Содержание учебного предмета

6 класс 68 ч. (2 ч. в неделю)

Легкая атлетика

Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение команд «шире шаг!», «короче шаг!». Ходьба с изменением направления по сигналу учителя. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут. Низкий старт. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости. Бег на скорость 30 м. с низкого старта. Контрольное испытание. Кроссовый бег до 7 минут. Различные прыжки через скакалку на двух ногах: техника, скорость. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Беговые упражнения. Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, в движении вперед. Прыжки в длину с места. Отработка отталкивания. Метание набивного мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Передача набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот. Ходьба с различными движениями рук. Ходьба с движениями гимнастической палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед, назад, влево, вправо. ОРУ с набивным мячом (1 кг.) Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя, ноги врозь на полу. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя. Специальные беговые упражнения. Стартовые упражнения. Финиширование.

Гимнастика

Упражнения на гимнастической скамейке: наклоны и прогибание туловища в различном положении. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках. Приседание с набивным мячом: мяч вперед, мяч за голову. Висы: мальчики – вис на высокой перекладине до 15 секунд; девочки – вис на низкой перекладине до 10 секунд. Смешанные висы (мальчики), подъем туловища (девочки). Подъем туловища из положения лежа.

Элементы акробатики

Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Упражнения на развитие гибкости. «Шпагат» с опорой руками о пол. Наклон туловища вперед из положения сидя.

Подвижные и спортивные игры

Сюжетно-образные (подвижные) игры.

Пионербол: Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача «нижняя прямая». Игра «Мяч в воздухе».

Отработка ударов. Ловля мяча. Розыгрыш мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Преимущество: общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке.

Баскетбол: Повторение материала. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч ловцу». Передача мяча двумя руками от груди с места в движении шагом. Передача мяча со сменой мест в тройке. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Эстафета с элементами баскетбола. Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.

Настольный теннис: Повторение ранее изученного: терминология игры, правила организация. Взаимосвязь техники и тактики игры. Планирование тактических действий. Хватки и выпады. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча. Прием подачи «подставками», слева против «подставки» без вращения мяча. Тактика игроков в смешанных парных играх. Учебная игра по упрощенным правилам.

Основы знаний (физкультурно-оздоровительная деятельность)

Инструктаж по ОТ во время уроков физической культуры. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Самостоятельные занятия. Показ простейших упражнений на основе освоенных. Основные части тела. Как укрепить свои кости и мышцы. Способы регулирования физической нагрузки. Требования к спортивной одежде. Основные закаливающие процедуры. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культуры и спортом.

Контрольные испытания.

Четверть	№	Наименование
I	1	Бег на скорость 30 м. с низкого старта.
	2	Кроссовый бег до 7 минут.
II	1	Метание набивного мяча на дальность из упора сидя (1 кг.)
	2	Прыжки в длину с места.
	3	Прыжки через скакалку на месте (30 секунд).
III	1	Подъем туловища из положения лежа на скамье (1 минута)
	2	Тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя.
IV	1	Бег на 30 м. с низкого старта.
	2	Кроссовый бег до 7 минут.

Легкая атлетика

Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте. Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба «змейкой», ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние. Ходьба на носках приставными шагами, с поворотами, с различными движениями. Ходьба в шеренге на определенное расстояние. Старт из различных исходных положений. Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Кроссовый бег 9 мин. Метание набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Метание набивного мяча (1кг) на дальность с места. Прыжки на двух ногах в заданном ритме. Комбинированные прыжки на месте и в движении. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (зона отталкивания - 40 см). Прыжки через скакалку в равномерном темпе в течение 2 минут. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге, с продвижением в шаге. ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника. Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов). Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции). Регулирование дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий. Прыжки на месте. Старт с опорой на одну руку. Встречная эстафета с предметами. Бег с ускорением и на время (30 м).

Гимнастика

Приседания с набивным мячом (1 кг) с руками за головой, вытянутыми вперед. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Расхождение вдвоем при встрече по гимнастической скамейке. Запрыгивание на препятствие до 30 см. Сгибание туловища в положении лежа на спине со скручивающими движениями. Подъем ног вверх из положения лежа на спине. Подъем верхней части туловища из положения лежа на спине. Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу, ноги врозь.

Элементы акробатики

Упражнения с партнером. Акробатические упражнения. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. «Мост» из положения лежа на спине. «Шпагат» с опорой руками о пол.

Подвижные и спортивные игры

Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Волейбол: Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме. Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны. Игровые задания с ограниченным числом игроков. Предупреждение травматизма во время игры. Игра с элементами волейбола «Перебросить в круг». Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол.

Баскетбол: Основные правила игры. Штрафные броски. Упражнения на развитие реакции. Эстафеты с элементами баскетбола. Перемещение в тройке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Ловля мяча двумя руками в движении, передача мяча в движении двумя руками от груди и одной руки от плеча. Упражнения для разогрева. Подготовка основных групп мышц к игре в баскетбол. Передача мяча в парах и тройках. Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с изменением направления – передача. Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Учебная игра.

Футбол: Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча носком внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления мяча. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра.

Основы знаний (физкультурно-оздоровительная деятельность)

Инструктажи по ОТ во время уроков физической культуры. Что такое двигательный режим. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Профилактика плоскостопия. Вредные привычки, что такое здоровый образ жизни. Правильное питание – здоровье. Развитие организаторских умений: составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Развитие организаторских умений: демонстрация упражнений. Как измерять давление и пульс.

Контрольные испытания.

Четверть	№	Наименование
I	1	Кроссовый бег до 9 мин.
	2	Бег с низкого старта 30 м.
II	1	Прыжки в длину с места.
	2	Прыжки на месте через скакалку (30 сек.)

Ш	1	Подъем туловища из положения лежа (1 минута)
	2	Тест на гибкость.
IV	1	Бег с низкого старта на скорость 30 м.
	2	Кроссовый бег до 9 минут.
	3	Прыжки в длину с места.

8 класс 68 ч. (2 ч. в неделю)

Легкая атлетика

Закрепление всех видов перестроений. Построение в две шеренги; размыкание перестроение в четыре шеренги. Повороты на месте и в движении. Команда: «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. Ходьба в быстром темпе до 4 минут. Ходьба на скорость (до 8-10 мин). Ходьба со сменой видов ходьбы, с остановками. Ходьба в различном темпе, направлениях. Регулировка дыхания после длительных пробежек. Обучение правильному дыханию. Бег в медленном темпе до 8 минут. Совершенствование бега по дистанции. Низкий старт. Бег на 30 м. с различных стартов. Бег с ускорением 30м. Кроссовый бег 10 минут. Бег 30 м. с преодолением трех препятствий. Челночный бег с изменением направления. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы). Метание набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений. Метание набивного мяча на дальность с полного разбега в коридор 8 м. Ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. Прыжки на одной ноге через препятствия с усложнениями Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжки через скакалку с продвижением вперед-назад, скакалка над головой. Прыжки через скакалку до 2 минут. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением в максимальном темпе. Прыжки через скакалку на двух ногах (30 сек.) Прыжки: специальные упражнения в высоту и длину. Толкание набивного мяча (2 кг) со скачка в сектор. Бросок набивного мяча (2 кг) с шага, с двух шагов, с трех шагов. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Соединение различных исходных положений движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.

Гимнастика

Развитие силовой выносливости: упражнения в висах и упорах. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий. Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке. Выполнение комплексов упражнений на гимнастической скамейке. ОРУ и

корректирующие упражнения с предметами: с обручами. ОРУ и корректирующие упражнения с предметами: с набивными мячами (2 кг).

Элементы акробатики

Кувырок назад из положения сидя. Кувырок назад, вперед, длинный кувырок вперед. Поворот направо и налево из положения «мост». Стойка на лопатках перекатом назад.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол: Повторение правил игры. Многоскоки. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая передача в заданную часть площадки. Техника приема и передачи мяча и подачи. Основные технические и тактические приемы. Прием и передача мяча сверху, снизу, в парах после перемещений. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Верхняя прямая передача в прыжке. Игра с элементами волейбола. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Учебная игра.

Баскетбол: Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Метание нескольких мячей в различные цели, из различных исходных положений. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра с элементами баскетбола «Поймай мяч». Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Броски мяча по корзине в движении снизу от груди. Позиционное нападение со сменой места. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра по упрощенным правилам. Повторение правил игры. Игра с элементами баскетбола «Кто больше и точнее». Подготовительные упражнения с набивными мячами. Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Взаимодействие двух игроков. Взаимодействие трех игроков. Комбинация из разученных способов перемещений. Бросок баскетбольного мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Основы знаний (физкультурно-оздоровительная деятельность)

Понятие спортивной этики. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Правила самоконтроля и гигиены. Помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий. Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок.

Контрольные испытания

Четверть	№	Наименование
I	1	Кроссовый бег до 10 мин.
	2	Бег с низкого старта 30 м.

II	1	Прыжки в длину с места.
	2	Прыжки через скакалку (30 сек.).
III	1	Подъем туловища из положения лежа (1 минута).
	2	Тест на гибкость. Наклон верхней части туловища вперед из положения сидя на полу, ноги врозь.
IV	1	Бег с низкого старта на скорость 30 м.
	2	Кроссовый бег до 10 минут.
	3	Прыжки в длину с места.

9 класс 68 ч. (2 ч. в неделю)

Легкая атлетика

Закрепление и выполнение ранее изученных команд «смирно», «вольно», «расслабиться». Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Размыкание в движении на заданный интервал. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне. Повторение: правильная постановка стопы, работа рук, ног. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с помощью зрительного контроля. Спортивная ходьба. Ускорение с высокого старта. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения. Согласованные повороты группы учащихся кругом, направо, налево. Медленный бег в равномерном темпе до 10-12 минут. Эстафетный бег 4*30 с преодолением препятствий. Повторение: техника низкого старта и стартового разгона. Бег на скорость 30 м. Переменный бег. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с места, совершенствование всех фаз прыжка. Совершенствование всех фаз. Подтягивание бедер к грудной клетке. Повороты верхней части туловища из положения лежа. Спринтерский бег. Совершенствование эстафетного бега. Специальные упражнения в высоту и в длину. Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями. Метание набивного мяча с различных исходных положений в цель. Метание набивного мяча (2 кг.) на дальность. Закрепление всех видов метания набивного мяча. Совершенствование техники метания и толкания. Толкание набивного мяча (3 кг). Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу. Передача набивного мяча при выполнении эстафеты. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений набивного мяча.

Гимнастика

Выполнение комплексов упражнений на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с различными положениями рук, с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Упражнения с партнером, предметами. Закрепление ранее изученных сочетаний упражнений с

удержанием на голове груза с упражнениями на равновесие. Поднятие ног в висе.

Элементы акробатики

Повторение: кувырок назад из положения сидя. Повторение: кувырок вперед из положения сидя. Упражнения на равновесие. Из положения «мост» поворот вправо (влево) в упор на правое (левое) колено. Связка из ранее изученных акробатических упражнений.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол: Прием мяча снизу у сетки. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая подача. Игра с элементами волейбола «Сигнал». Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с 3-х шагов. Учебная игра. Тактика игры, разбор правил. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения. Совершенствование приема набрасывания мяча над собой, приема и передачи мяча сверху. Совершенствование приема и передачи мяча в парах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Одиночное и парное блокирование. Приемы мяча различным способом.

Баскетбол: Повторение: понятие о тактике игры. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Передача мяча в тройке через центр. Действие защитников в личной системе личной защиты подстраховка партнеров. Броски мяча в корзину с различных положений. Быстрый прорыв в паре. Учебная игра по упрощенным правилам. Передача мяча в прыжке. Броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов. Обводка заслона с двумя защитниками. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Совместное действие трех нападающих против двух защитников. Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.

Основы знаний (физкультурно-оздоровительная деятельность)

Познание своего организма. Взаимосвязь между сосудистой системой и пищеварением. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Первая помощь при ушибах.

Контрольные испытания

Четверть	№	Наименование
I	1	Кроссовый бег 11 мин.
	2	Бег на скорость 30 м.
	3	Прыжки в длину с места.

II	1	Прыжки через скакалку 30 сек.
III	1 2	Подъем туловища из положения лежа (1 минута). Тест на гибкость. Наклон туловища в перед из положения сидя на полу, ноги врозь.
IV	1 2 3	Бег с низкого старта на скорость 30 м. Кроссовый бег 11 минут. Прыжки в длину с места.

Тематическое планирование курса «Физическая культура» 5-9 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов					Всего часов
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Легкая атлетика	32	31	20	27	29	139
2	Гимнастика	6	8	9	6	8	37
3	Элементы акробатики	4	4	5	3	5	21
4	Подвижные и спортивные игры	17	17	25	24	22	105
5	Основы знаний (физкультурно-оздоровительная деятельность)	9	8	9	8	4	38
6	Всего часов в год	68	68	68	68	68	340

Календарное планирование

5 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Вид учебной деятельности	Д/задание
1		Первичный инструктаж по охране труда (ОТ) во время уроков физической культуры. Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом переступанием.	Соблюдение правил охраны труда при выполнении упражнений во время уроков физической культуры; освоение умения выполнять универсальные физические упражнения; планирование действий при выполнении строевых упражнений. ОРУ.	Не задано
2		Перестроение из колонны по одному из колонны по два. Тест ДА и ФР.	Освоение умения перестроение из колонны по одному из колонны по два. Планирование действий при выполнении строевых упражнений. Выполнение ОРУ.	Не задано
3		Ходьба с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя.	Освоение ходьбы с поворотами на углах, с остановки по сигналу учителя. Освоение навыка по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнение ОРУ.	Не задано
4		Медленный бег в равномерном темпе до 3 минут.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции; применение беговых упражнений для развития физических качеств. Выполнение ОРУ.	Не задано
5		Кроссовый бег до 6 минут в равномерном темпе. Контрольное испытание.	Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений, применение беговых упражнений для	Не задано
6		Бег с выполнением заданий, с преодолением малых препятствий.	развития физических качеств, осанки. Выполнение ОРУ. Взаимодействие со сверстниками	Не задано

7		Бег на скорость 30 м. с низкого старта. Контрольное испытание.	в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Не задано
8		Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Применение беговых упражнений для развития координационных способностей. Выполнение ОРУ. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	Не задано
9		Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения.	Применение специальных беговых упражнений для развития физических качеств. Выполнение ОРУ. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	Не задано
10		Прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе. Техника прыжков.	Освоение техники прыжковых упражнений с помощью скакалки. Выполнение ОРУ.	Не задано
11		Прыжки через скакалку на каждой ноге поочередно.	Освоение техники прыжковых упражнений с помощью скакалки. Выполнение ОРУ.	Не задано
12		Прыжки через скакалку на месте на двух ногах на скорость (30 сек.). Контрольное испытание.	Освоение техники прыжковых упражнений с помощью скакалки. Испытание выносливости. Выполнение ОРУ.	Не задано
13		Инструктаж по охране труда при занятиях пионерболом. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке.	Соблюдение правил охраны труда во время игры в пионербол; выполнение основных правил игры; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Выполнение ОРУ.	Не задано
14		Передача мяча руками, ловля мяча над головой.	Использование игровых действий пионербола для развития физических качеств; моделирование техники игровых действий и приемов; взаимодействие со сверстниками	Не задано

15		Подача двумя руками снизу, боковая подача.	в процессе совместного освоения технический действий. Выявление ошибок при выполнении технических действий. Моделирование техники игровых действий и приемов. Выполнение ОРУ.	Не задано
16		Розыгрыш мяча на три мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.	Выявление ошибок при выполнении технических действий. Моделирование техники игровых действий и приемов. Выполнение ОРУ.	Не задано
17		Инструктаж по охране труда (ОТ) во время уроков физической культуры. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).	Соблюдение правил охраны труда при выполнении упражнений во время уроков физической культуры; освоение умения выполнять универсальные физические упражнения; выполнение упражнений для развития координации; выполнение разновидностей ходьбы, планирование действий при выполнении строевых упражнений. Выполнение ОРУ.	Не задано
18		Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, координации.	Выполнение строевых упражнений, ОРУ. Освоение умения различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.	Не задано
19		Техника метание набивного мяча (1 кг.) в цель.	Освоение техники метания малого мяча. Применение упражнений с малым мячом для развития физических качеств; выполнение ОРУ.	Не задано
20		Ловля набивного мяча (1 кг) двумя руками после броска партнера.	Освоение техники передачи набивного мяча. Применение упражнений с набивным мячом для развития физических качеств; демонстрация передачи набивного мяча; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений с набивным мячом. Выполнение ОРУ.	Не задано
21		Ловля набивного мяча (1 кг) с хлопками ладонями после приседания.	Освоение техники передачи набивного мяча. Применение упражнений с набивным мячом для развития физических качеств; демонстрация передачи набивного мяча; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений с набивным мячом. Выполнение ОРУ.	Не задано

22		Подбрасывание малого мяча вверх правой и левой рукой и ловля его.	Освоение техники подбрасывания и ловли малого мяча. Применение упражнений с малым мячом для развития физических качеств; выполнение ОРУ.	Не задано
23		Метание набивного мяча на дальность из положения сидя. Контрольное испытание.	Освоение техники метания малого мяча с 3-ех шагов. Выполнение метания набивного мяча (1 кг.) на дальность из положения сидя.	Не задано
24		Самостоятельное проведение разминки учащимися (ОРУ).	Выполнение строевых упражнений, ОРУ. Самостоятельное проведение разминки учащимися, демонстрация правильной техники, инструкции.	Не задано
25		Значение общеразвивающих упражнений (ОРУ) для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Тест: подъем туловища из положения лежа (1 минута)	Выполнение строевых упражнений, ОРУ. Освоение умения различать упражнения по воздействию на для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Испытание на выносливость.	Не задано
26		Эстафета с переноской и передачей набивных мячей.	Применение упражнений с мячом для развития физических качеств; общение и взаимодействие в игровой деятельности, выполнение ОРУ.	Не задано
27		Дыхание – одна из важных функций организма. Полное углубленное дыхание с различными движениями рук.	Освоение техникой полного углубленного дыхания. Строевые упражнения, выполнение ОРУ.	Не задано
28		Знакомство с правилами поведения на занятиях обучения баскетболу. Основная стойка. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	Соблюдение правил охраны труда во время игры в баскетбол; освоение техникой передвижения без мяча, с мячом; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения	Не задано

29		Передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами мяча о пол.	технических действий, выполнение упражнений с мячом, выполнение беговых упражнений. Выполнение ОРУ.	Не задано
30		Остановки двумя ногами и прыжком.	Соблюдение правил охраны труда во время игры в баскетбол; освоение техникой остановки двумя ногами и прыжком после передвижения, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, выполнение упражнений с мячом, выполнение беговых упражнений. Выполнение ОРУ.	Не задано
31		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой.	Соблюдение правил охраны труда во время игры в баскетбол; освоение техниками ведения мяча, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий, выполнение упражнений с мячом, выполнение беговых упражнений. Выполнение ОРУ.	Не задано
32		Ловля и передача мяча на месте двумя руками, повороты на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.	Соблюдение правил охраны труда во время игры в баскетбол; отработка техник ведения, передачи и ловли мяча, взаимодействие со сверстниками во время игры по упрощенным правилам. Выполнение ОРУ.	Не задано
33		Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Повторение: строевые упражнения.	Соблюдение правил охраны труда во время уроков физической культуры. Выполнение строевых , беговых упражнений.	Не задано
34		Ходьба в различном темпе по диагонали. Ходьба с остановками по сигналу учителя.	Выполнение строевых упражнений. Освоение умения различать темп медленный, ускоренный, соблюдать дистанцию, траекторию	Не задано

			движения. Освоение навыка по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнение ОРУ.	
35		Ходьба приставным шагом правым и левым боком.	Выполнение строевых упражнений, вариаций ходьбы. Соблюдение дистанции, траектории движения. Освоение навыка по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнение ОРУ.	Не задано
36		Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.	Выполнение строевых упражнений, вариаций ходьбы по гимнастической скамейке. Соблюдение дистанции. Освоение навыка по самостоятельному выполнению упражнений. Выполнение ОРУ.	Не задано
37		Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча.		Не задано
38		Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях.	Освоение техникой дозированного дыхания. Строевые упражнения, вариативная ходьба, выполнение ОРУ.	Не задано
39		Передача мяча слева направо и права налево.	Выполнение строевых упражнений, вариативной ходьбы для коррекции осанки, демонстрация передачи мяча; взаимодействие со сверстниками, выполнение ОРУ.	Не задано
40		Эстафеты с мячом и без мяча.	Выполнение строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, взаимодействие со сверстниками, выполнение ОРУ.	Не задано
41		Пролезание в обруч на месте, переход и перепрыгивание из одного лежащего обруча в другой.	Выполнение упражнений для развития координации с инвентарем; выполнение разновидностей ходьбы, планирование действий при выполнении упражнений. Выполнение ОРУ.	Не задано

42		Сгибание и разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке. Контрольное испытание.	Выполнение строевых упражнений, ОРУ. Выполнение сгибания разгибание рук, лежа в упоре на гимнастической скамейке на количество.	Не задано
43		Кружение на месте и в движении.	Выполнение упражнений для развития координации, укрепления вестибулярного аппарата, выполнение разновидностей ходьбы, планирование действий при выполнении упражнений. Выполнение ОРУ.	Не задано
44		Кувырок вперед и назад из положения упор присев.	Выполнение ОРУ, строевых упражнений, вариативной ходьбы. Освоение техники кувырков, стойки на лопатках, «моста». Выполнение акробатических упражнений для развития координации, укрепления вестибулярного аппарата, укрепления кора.	Не задано
45		Стойка на лопатках.		Не задано
46		«Мост» из положения, лежа на спине.		Не задано
47		Наклон туловища вперед из положения сидя, ноги врозь. Тест на гибкость		Не задано
48		Инструктаж по охране труда во время занятий настольным теннисом. Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Способы держания ракетки.	Ознакомление с правилами охраны труда во время игры «настольный теннис»; основными правилами игры; Освоение техники ИП, выпадов, держания ракетки, ударов мяча; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Выполнение ОРУ, строевых упражнений, вариативной ходьбы.	Не задано
49		Элементы стола и ракетки. Плоскости вращения мяча. Основная исходная стойка и выпад для ударов справа и слева.		Не задано
50		Ознакомление с основными видами ударов мяча.		Не задано
51		Простейший ремонт инвентаря.	Выполнение ОРУ, строевых упражнений, вариативной ходьбы. Выполнение ремонта поврежденных теннисных ракеток, мячей.	Не задано

52		Подачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча.	Освоение техники различных подач, основной тактикой ударов; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Демонстрация навыков во время игры «Настольный теннис» в парах по упрощенным правилам. Выполнение ОРУ, строевых упражнений, вариативной ходьбы.	Не задано
53		Тактика ударов в настольном теннисе. Учебная игра по упрощенным правилам.		Не задано
54		Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Первая помощь при травмах.	Повторное ознакомление с правилами охраны труда при выполнении физических упражнений. Выполнение ОРУ, строевых упражнений, вариативной ходьбы, беговых упражнений. Ознакомление с действиями учащихся первой доврачебной помощью при различных травмах.	Не задано
55		Сочетание разновидностей ходьбы с подбрасыванием и ловлей мяча.	Выполнение ОРУ, строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы с инвентарем и без него. Соблюдение дистанции, траектории движения. Освоение навыка по самостоятельному выполнению упражнений.	Не задано
56		Прыжки вперед, назад, влево вправо в обозначенное место.	Выполнение ОРУ, строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы. Освоение и демонстрация техники прыжковых упражнений. Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействие в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.	Не задано
57		Прыжки на двух ногах с преодолением расстояния в 5-6 м. до черты.		Не задано
58		Прыжки в длину с места соблюдением техники отталкивания.		Не задано

59		Контрольное испытание: прыжки в длину с места.	Выполнение ОРУ, строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы. Демонстрация техники прыжковых упражнений, прыжков в длину с места.	Не задано
60		Легкий бег на месте 10-15 секунд.	Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений, применение беговых упражнений для развития физических качеств. Выполнение ОРУ.	Не задано
61		Легкий бег. Высокий старт. Повторение.	Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений с низкого и высокого стартов, применение беговых упражнений для развития физических качеств. Выполнение ОРУ. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий. Освоение умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявление ошибок при выполнении технических действий.	Не задано
62		Кроссовый бег до 6 минут. Контрольное испытание.		Не задано
63		Эстафеты с преодолением препятствий.		Не задано
64		Бег на скорость 30 м. с низкого старта. Контрольное испытание.		Не задано
65		Инструктаж по охране труда во время игры в футбол. Терминология игры, правила и организация игры.		Не задано
66		Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.		Не задано
67		Передвижение игроков приставным шагом. Смена ног в движении.		Не задано
68		Техника игры в футбол: остановка мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.		Не задано

Календарное планирование

6 класс

№ урока	Дата	Тема урока	Вид учебной деятельности	Д/задание
1		Инструктаж по ОТ во время уроков физической культуры. Перестроение из одной шеренги в две. Выполнение команд «шире шаг!», «короче шаг!».	Соблюдение правил охраны труда при выполнении упражнений во время уроков физической культуры; Выполнение строевых упражнений, вариаций ходьбы, ОРУ. Ознакомление с анатомическими возрастными изменениями подростка и способами личной гигиены. Определение санитарного состояния спортивной одежды и обуви. Выявление ошибок при выполнении технических действий.	Не задано
2		Ходьба с изменением направления по сигналу учителя.		Не задано
3		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Дифференциация легкоатлетических упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) и соответственно на укрепление здоровья.	Не задано
4		Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Выявление ошибок при выполнении технических действий.	Не задано
5		Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Освоение техники спортивной ходьбы. Выявление ошибок при выполнении технических действий.	Не задано
6		Медленный бег с равномерной скоростью до 5 минут.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Применение беговых упражнений для развития физической выносливости, координационных способностей.	Не задано
7		Низкий старт. Бег с ускорением от 20 до 30 м.		Не задано
8		Бег с ускорением с максимальной скоростью.		Не задано
9		Бег на скорость 30 м. с низкого		Не задано

		старта. Контрольное испытание.	Демонстрация низкого и высокого стартов, ускорения. Выявление ошибок при выполнении технических действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
10		Челночный бег. Бег с изменением направления, скорости.		Не задано
11		Кроссовый бег до 7 минут.		Не задано
12		Развитие выносливости. Круговая тренировка.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Освоение выполнения комплекса упражнений методом круговой тренировки в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.	Не задано
13		Инструктаж по ОТ при игре в пионербол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Соблюдение правил охраны труда во время игры в пионербол; выполнение основных правил игры; отработка техники ловли, передач и подач мяча, взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; использование игровых действий пионербола для развития физических качеств; моделирование техники игровых действий и приемов во время учебной игры по упрощенным правилам.	Не задано
14		Подача «нижняя прямая». Игра «Мяч в воздухе».		Не задано
15		Отработка ударов. Ловля мяча.		Не задано
16		Розыгрыш мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.		Не задано
17		Инструктаж по охране труда на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Самостоятельная демонстрация строевых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Соблюдение правил охраны труда во время занятий легкой атлетикой. Выполнение комплекса беговых упражнений различной интенсивности.	Не задано
18		Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте.	Самостоятельная демонстрация строевых упражнений, выполнение ОРУ. Выполнение комплекса упражнений для развития координации; выполнение разновидностей ходьбы, планирование действий при выполнении строевых	Не задано
19		Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира.		Не задано

			упражнений, демонстрировать умение различать темп медленный, ускоренный, соблюдать дистанцию, траекторию движения.	
20		Эстафеты с преодолением препятствий.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Применение беговых упражнений для развития физической выносливости, координационных способностей. Демонстрация низкого и высокого стартов, ускорения. Выявление ошибок при выполнении технических действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	Не задано
21		Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, в движении вперед.	Самостоятельная демонстрация строевых, беговых, прыжковых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Выполнение различных прыжковых упражнений для развития выносливости и координации.	Не задано
22		Прыжки через скакалку на месте за 30 секунд. Контрольное испытание.		Не задано
23		Прыжки в длину с места. Повторение. Отработка отталкивания.		Не задано
24		Прыжки в длину с места. Контрольное испытание.		Не задано
25		Самостоятельные занятия. Показ простейших упражнений на основе освоенных.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы. Самостоятельное проведение разминки с демонстрацией правильной техники на основе освоенных.	Не задано
26		Перебрасывание набивного мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы. Применение упражнений с набивным мячом для развития физических качеств; демонстрация передачи, удержания, метания набивного мяча (1 кг.); взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений с набивным мячом. Выполнение метания набивного мяча на дальность из положения сидя.	Не задано
27		Передача набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот. Контрольное испытание: метание набивного мяча на дальность.		Не задано

28		Основные части тела. Как укрепить свои кости и мышцы.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Демонстрация умения различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); укрепления костей и мышц.	Не задано
29		Инструктаж по охране труда при игре в баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди с места в движении шагом.	Повторное ознакомление с правилами охраны труда во время игры в баскетбол; основными правилами игры. Демонстрация техник перемещений игроков; техник передачи и ведения мяча; освоение техник передачи мяча со сменой мест в тройке, бросков в корзину двумя руками снизу от груди с места. Демонстрация техник в игре по упрощенным правилам; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы. Управление эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Не задано
30		Передача мяча со сменой мест в тройке.		Не задано
31		Ловля мяча двумя руками на уровне груди.		Не задано
32		Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.		Не задано
33		Эстафета с элементами баскетбола.		Не задано
34		Инструктаж по охране труда во время уроков физической культуры. Ходьба с различными движениями рук.	Выполнение правил безопасного поведения во время уроков физической культуры. Выполнение комплекса упражнений для развития координации; выполнение разновидностей ходьбы с инвентарем и без, планирование действий при выполнении строевых упражнений, демонстрация умения различать темп медленный, ускоренный, соблюдать дистанцию, траекторию движения.	Не задано
35		Ходьба с движениями гимнастической палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо.		Не задано
36		Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед, назад, влево, вправо.	Выполнение правил безопасного поведения во время выполнения гимнастических упражнений. Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы. Выполнение различных прыжковых упражнений.	Не задано

37		Упражнения на гимнастической скамейке: наклоны и прогибание туловища в различном положении.	Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, упражнений для координации, вариативной ходьбы. Освоение и демонстрация техники физических упражнений прикладной направленности с гимнастическим инвентарем и без.	Не задано
38		Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке.		Не задано
39		Ходьба по гимнастической скамейке с набивным мячом в руках.	Выполнение ОРУ с набивным мячом и без инвентаря, строевых, беговых упражнений, упражнений для координации, вариативной ходьбы по гимнастической скамейке с утяжелением и без него.	Не задано
40		ОРУ с набивным мячом (1 кг.)		Не задано
41		Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя, ноги врозь на полу.	Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, упражнений для координации, вариативной ходьбы. Демонстрация правильной техники бросков набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя; укрепления мышц спины.	Не задано
42		Сюжетно-образные (подвижные) игры.	Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, упражнений для координации, вариативной ходьбы. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Закрепление ранее изученных движений и техник в игровой форме.	Не задано
43		Подъем верхней части туловища из положения лежа (1 минута). Контрольное испытание.	Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, упражнений для координации, вариативной ходьбы. Демонстрация техники физических упражнений прикладной направленности: подъем верхней части туловища из положения лежа	Не задано
44		Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	Выполнение ОРУ, строевых упражнений, вариативной ходьбы. Демонстрация техники	Не задано
45		Упражнения на развитие		Не задано

		гибкости.	кувырков, стойки на лопатках, «моста». Освоение техники шпагата с опорой руками о пол.	
46		«Шпагат» с опорой руками о пол.	Выполнение акробатических упражнений для развития гибкости, координации, укрепления вестибулярного аппарата, укрепления кора.	Не задано
47		Тест на гибкость: наклон туловища вперед из положения сидя.	Выполнение ОРУ, строевых упражнений, вариативной ходьбы. Самостоятельное определение состава спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Ознакомление с основными закаливающими процедурами.	Не задано
48		Требования к спортивной одежде. Основные закаливающие процедуры.	Соблюдение инструкций по охране труда. Повторение ранее изученного. Освоение техник различных выпадов, хваток; тактикой в смешанных парных играх; ознакомление с видами вращения мяча и способами отражения подачи с вращением; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Демонстрация навыков во время игры «Настольный теннис» в парах по упрощенным правилам. Выполнение ОРУ, строевых упражнений, вариативной ходьбы.	Не задано
49		Инструктаж по ОТ при игре в настольный теннис. Повторение ранее изученного: терминология игры, правила организация.		Не задано
50		Хватки и выпады.		Не задано
51		Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.		Не задано
52		Прием подачи «подставками», слева против «подставки» без вращения мяча.		Не задано
53		Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом.	Выполнение правил безопасного поведения во время уроков физической культуры. Выполнение комплекса упражнений для развития координации; выполнение разновидностей ходьбы с инвентарем и без; демонстрация перестроения из колонны по одному в колонну по два, три; планирование действий при выполнении строевых упражнений, демонстрация умения различать темп медленный, ускоренный, соблюдать дистанцию, траекторию движения.	Не задано
54		Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.		Не задано
55		Медленный бег в равномерном	Самостоятельная демонстрация	Не задано

		темпе до 7 минут. Контрольное испытание.	строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Применение специальных беговых упражнений для развития физической выносливости, координационных способностей. Демонстрация низкого и высокого стартов, ускорения, финиширования. Выявление ошибок при выполнении технических действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	
56		Специальные беговые упражнения.		Не задано
57		Стартовые упражнения. Финиширование.		Не задано
58		Бег на 30 м. с низкого старта. Контрольное испытание.		Не задано
59		Метание набивного мяча в вертикальную цель из различных исходных положений.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Применение упражнений с набивным мячом для развития физических качеств; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений с мячом.	Не задано
60		Приседание с набивным мячом: мяч вперед, мяч за голову.		Не задано
61		Висы: мальчики – вис на высокой перекладине до 15 секунд; девочки – вис на низкой перекладине до 10 секунд.	Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, упражнений для координации, вариативной ходьбы. Демонстрация техники физических упражнений прикладной направленности: висы на высокой и низкой перекладины, смешанные висы.	Не задано
62		Смешанные висы (мальчики), подъем туловища (девочки).		Не задано
63		Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культуры и спортом.	Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, упражнений для координации, вариативной ходьбы. Ознакомление с условиями временных ограничений и противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Самооценка состояния (ощущения) после комплекса упражнений.	Не задано
64		Баскетбол. Повторение материала. Подвижная игра с элементами баскетбола «Мяч ловцу».	Повторное ознакомление с правилами охраны труда во время игры в баскетбол; основными правилами игры. Демонстрация техник перемещений игроков; техник передачи и ведения мяча; передачи мяча со сменой мест в	Не задано
65		Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача мяча двумя руками от груди.		Не задано

66		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	тройке, бросков в корзину двумя руками снизу от груди с места.	Не задано
67		Технико-тактические действия с мячом и без мяча.	Освоение техник ведения мяча с изменением направления и	Не задано
68	Дата	Тема урока	Высоты отскока тактических действий с мячом и без мяча.	Не задано
1		Инструктаж по ОТ на уроках физической культуры. Что такое двигательный режим.	Демонстрация техники и игры упрощенным правилам; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Самостоятельная работа. Выполнение ОРУ строевых и беговых упражнений, вариативной ходьбы, выполнение ОРУ. Знакомление с учебной игровой деятельностью.	Не задано

Календарное планирование

7 класс

			режим; Отбор и составление комплексов упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, применяя полученные знания.	
2		Размыкание уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Повторение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Освоение умения размыкания уступами по счету «девять», «шесть», «три» на месте. Демонстрация навыков.	Не задано
3		Продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе, с различными положениями туловища (наклоны, присед).	Выполнение строевых упражнений, ОРУ разновидностей ходьбы с инвентарем и без; демонстрация перестроения из колонны по одному в колонну по два, три; планирование действий при выполнении строевых упражнений, демонстрация умения различать темп медленный, ускоренный, соблюдать дистанцию, траекторию движения.	Не задано
4		Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.	Выполнение строевых упражнений, ОРУ разновидностей ходьбы с инвентарем и без; Ознакомление с анатомическими особенностями строения скелета и мышечного корсета; со значением правильной осанки человека. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц позвоночника, развития гибкости.	Не задано
5		Старт из различных исходных положений. Повторение.	Самостоятельная демонстрация строевых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Демонстрация вариативного выполнения беговых	Не задано
6	Медленный бег в равномерном темпе до 4 минут.	Не задано		
7	Бег на скорость 30 м. с низкого старта. Контрольное испытание.	Не задано		

8		Бег с преодоление малых препятствий в среднем темпе.	упражнений. Демонстрация низкого и высокого стартов, ускорения, финиширования. Выявление ошибок при выполнении технических действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения бега и ходьбы на выносливость по дистанции.	Не задано
9		Кроссовый бег до 9 минут. Контрольное испытание.		Не задано
10		Инструктаж по ОТ во время игры в волейбол. Правила и обязанности игроков. Техника игры в волейбол.	Соблюдение правил охраны труда во время игры в волейбол; выполнение основных правил игры; ознакомление с техникой игры, выполнения верхней передачи мяча; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; использование игровых действий волейбола для развития физических качеств; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; моделирование техники игровых действий и приемов во время игры по упрощенным правилам. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма во время игры.	Не задано
11		Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме.		Не задано
12		Техника выполнения верхней и нижней передачи мяча над собой на месте.		Не задано
13		Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед, в стороны.		Не задано
14		Игровые задания с ограниченным числом игроков.		Не задано
15		Предупреждение травматизма во время игры. Игра с элементами волейбола «Перебросить в круг».		Не задано
16		Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.		Не задано
17		Инструктаж по ОТ во время занятий по легкой атлетике. Строевые упражнения. Профилактика плоскостопия.	Выполнение правил безопасного поведения во время выполнения легкоатлетических упражнений. Самостоятельная демонстрация строевых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Выявление ошибок при выполнении технических действий.	Не задано
18		Многоскоки с места и с разбега.		Не задано
19		Прыжки в длину места. Техника. Повторение.		Не задано

20		Прыжки в длину с места. Контрольное испытание.	вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Выполнение различных прыжковых упражнений для развития выносливости и координации. Отработка техники и всех фаз прыжков с места, с разбега, через скакалку.	Не задано
21		Прыжки через скакалку на месте на одной ноге, с продвижением в шаг.		Не задано
22		Прыжки через скакалку в равномерном темпе в течение 2 минут.		Не задано
23		Прыжки через скакалку на месте (30 сек.) Контрольное испытание.		Не задано
24		ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	Не задано
25		Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.		Не задано
26		Расхождение вдвоем при встрече по гимнастической скамейке.		Не задано
27		Ходьба по ориентирам в усложненных условиях (ходьба боком, с удержанием равновесия, переноской различных предметов).	Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы. Освоение и демонстрация техники физических упражнений прикладной направленности с гимнастическим инвентарем и без. Освоение и демонстрация техники запрыгивания на препятствия, расхождения вдвоем при встрече по гимнастической скамейке.	Не задано
28		Вредные привычки, что такое здоровый образ жизни.		Не задано
29		Инструктаж по ОТ при игре в баскетбол. Основные правила игры. Штрафные броски.	Повторное ознакомление с правилами охраны труда во время игры в баскетбол; основными правилами игры. Использование игровых	Не задано
30		Упражнения на развитие реакции. Эстафеты с элементами баскетбола.		Не задано

31		Перемещение в тройке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед.	действий баскетбола для развития физических качеств. Демонстрация техник перемещений игроков; техник передачи и ведения мяча;	Не задано
32		Ловля мяча двумя руками в движении, передача мяча в движении двумя руками от груди и одной руки от плеча.	передачи мяча со сменой мест в тройке, бросков в корзину двумя руками снизу от груди с места, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, тактических действий с мячом и без мяча. Демонстрация техник в игре по упрощенным правилам; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы. Управление эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Не задано
33		Инструктаж по ОТ во время уроков физической культуры. Правильное питание – здоровье.	Соблюдение правил охраны труда во время уроков физической культуры. Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ. Ознакомление с основами правильного питания; демонстрация умения характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	Не задано
34		Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади (по словесной инструкции).	Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ.	Не задано
35		Регулирования дыхания при переносе груза, в упражнениях с преодолением препятствий.	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.	Не задано
36		Подъем туловища из положения лежа. Фазы подъема. Ошибки.	Демонстрация исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях,	Не задано
37		Сгибание туловища в положения лежа на спине со скручивающими движениями.	упор сидя сзади (по словесной инструкции); силовые упражнения прикладной направленности: выполнение	Не задано
38		Подъем ног вверх из положения лежа на спине.		Не задано

39		Подъем туловища из положения лежа на спине (1 минута). Контрольное испытание.	различных упражнений на укрепление пресса.	Не задано
40		Первая помощь при травмах.	Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ. Повторение действий первой доврачебной помощи при травмах. Определение ситуаций, требующих применения правил предупреждения травматизма.	Не задано
41		ОТ во время выполнения акробатических упражнений. Упражнения с партнером.	Соблюдение правил охраны труда во время выполнения акробатических упражнений.	Не задано
42		Упражнения на развитие гибкости.	Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ.	Не задано
43		Тест на гибкость. Наклон верхней части туловища вперед из положения сидя, ноги врозь. Контрольное испытание.	Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.	Не задано
44		«Мост» из положения лежа на спине.	Демонстрация кувыркков, стойки на лопатках, «моста», шпагата с опорой руками о пол. Выполнение акробатических упражнений для развития гибкости, координации, укрепления вестибулярного аппарата.	Не задано
45		«Шпагат» с опорой руками о пол.		Не задано
46		Развитие организаторских умений: составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений, демонстрация упражнений.	Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ. Демонстрация умения различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор комплексов упражнений в зависимости от поставленных задач. Демонстрация собственных комбинаций упражнений.	Не задано
47		Инструктаж по ОТ при игре в баскетбол. Упражнения для разогрева. Подготовка основных групп мышц к игре в баскетбол.	Повторное ознакомление с правилами охраны труда во время игры в баскетбол; основными правилами игры.	Не задано
48		Передача мяча в парах и тройках.	Использование игровых	Не задано

49		Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега.	действий баскетбола для развития физических качеств.	Не задано
50		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Демонстрация техник перемещений игроков; техник передачи и ведения мяча;	Не задано
51		Броски мяча в корзину одной рукой от плеча.	передачи мяча со сменой мест в тройке, бросков в корзину	Не задано
52		Ловля мяча в движении – ведение мяча – бросок мяча в корзину. Учебная игра по упрощенным правилам.	двумя руками снизу от груди с места, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, тактических действий с мячом и без мяча; выравнивания и выбивания мяча, бросков мяча в корзину после движения. Освоение техник бросков мяча в корзину одной рукой от плеча, Демонстрация техник в игре по упрощенным правилам; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы. Управление эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Не задано
53		Инструктаж по ОТ во время уроков физической культуры. Медленный бег до 5 минут.	Самостоятельная демонстрация строевых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ.	Не задано
54		Старт с опорой на одну руку. Встречная эстафета с предметами.	Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений. Демонстрация	Не задано
55		Бег с ускорением и на время (30 м). Контрольное испытание.	низкого и высокого стартов, ускорения, финиширования.	Не задано
56		Беговые упражнения в парах.	Выявление ошибок при выполнении технических действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения бега и ходьбы на выносливость по дистанции.	Не задано
57		Кроссовый бег до 9 мин. Контрольное испытание.		Не задано
58		Прыжки на двух ногах в заданном ритме.	Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ.	Не задано
59		Комбинированные прыжки на месте и в движении.	Выполнение различных прыжковых упражнений для	Не задано
60		Прыжки в длину с места. Контрольное испытание.		Не задано

			развития выносливости и координации.	
61		Как измерять давление и пульс.	Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ. Ознакомление со способами измерения давления и пульса. Выявление характера зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений.	Не задано
62		Выполнение команд «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом. Построение в колонну по два, соблюдая заданное расстояние.	Выполнение строевых упражнений, ОРУ разновидностей ходьбы с инвентарем и без; демонстрация перестроения	Не задано
63		Ходьба на носках приставными шагами, с поворотами, с различными движениями; ходьба в шеренге на определенное расстояние.	из колонны по одному в колонну по два, три; планирование действий при выполнении строевых упражнений, демонстрация умения различать темп медленный, ускоренный, соблюдать дистанцию, траекторию движения.	Не задано
64		Инструктаж по ОТ при игре в футбол. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы.	Не задано
65		Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	Повторение правил охраны труда во время игры в футбол;	Не задано
66		Ведение мяча носком внутренней и внешней частью подъема.	основными правилами игры. Демонстрация ранее	Не задано
67		Ведение мяча по прямой с изменением направления мяча.	изученных техник стойки и передвижения игроков;	Не задано
68		Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Учебная игра по упрощенным правилам.	техники ударов и ведения мяча. Ознакомление с тактикой перехвата мяча, свободного нападения. Демонстрация техник в игре по упрощенным правилам; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Управление эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Не задано

Календарное планирование

8 класс

1		Инструктаж по охране труда (ОТ) во время уроков физической культуры. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении	Повторное ознакомление с правилами охраны труда во время уроков физической культуры. Выполнение строевых упражнений, ОРУ разновидностей ходьбы с инвентарем и без; демонстрация перестроения из колонны по одному в колонну по два, три; планирование действий при выполнении строевых упражнений, демонстрация умения различать темп медленный, ускоренный, соблюдать дистанцию, траекторию движения.	Не задано
2		Ходьба на скорость (до 8-10 мин).		Не задано
3		Бег в медленном темпе до 6 минут.	Самостоятельная демонстрация строевых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений, выносливости и скорости. Демонстрация низкого и высокого стартов, ускорения, финиширования. Выявление ошибок при выполнении технических действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения бега и ходьбы на выносливость по дистанции. Выполнение техники регулировки дыхания после длительных пробежек.	Не задано
4		Совершенствование бега по дистанции. Низкий старт.		Не задано
5		Бег на 30 м. с различных стартов.		Не задано
6		Бег 30 м. с низкого старта. Контрольное испытание.		
7		Регулировка дыхания после длительных пробежек. Обучение правильному дыханию.		Не задано
8		Кроссовый бег до 10 минут. Контрольное испытание.		Не задано
9		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками снизу, из-за головы, через голову.		Не задано
10		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).		Не задано
11		Метание набивного мяча (2 кг) из различных исходных положений.	Не задано	
12		Инструктаж по ОТ при игре в волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Повторение.	Соблюдение правил охраны труда во время игры в волейбол; выполнение основных правил игры; ознакомление со способами	Не задано

13		Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	блокирования мяча противника; демонстрация выполнения верхней и нижней передач мяча из различных исходных положений; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; использование игровых действий волейбола для развития физических качеств; моделирование техники игровых действий и приемов во время игры по упрощенным правилам. Самостоятельная демонстрация строевых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ.	Не задано
14		Верхняя прямая передача в прыжке.		Не задано
15		Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление).		Не задано
16		Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Учебная игра по упрощенным правилам.		Не задано
17		Охрана труда во время уроков физической культуры. Ходьба со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	Соблюдение правил охраны труда во время уроков физической культуры. Самостоятельная демонстрация строевых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ.	Не задано
18		Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями.	Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений для развития выносливости и координации из различных исходных положений, с инвентарем и без.	Не задано
19		Прыжки в длину способом «согнув ноги».		Не задано
20		Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Контрольное испытание: прыжки в длину с места.		Не задано
21		Прыжки через скакалку с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.		Не задано
22		Прыжки через скакалку до 2 минут.		Не задано
23		Прыжки через скакалку на месте (30 секунд). Контрольное испытание.	Не задано	
24		Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ. Ознакомление и демонстрация приемов для определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита.	Не задано
25		Инструктаж по ОТ при игре в баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей.	Повторное ознакомление с правилами охраны труда во время игры в баскетбол; основными правилами игры. Использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств.	Не задано
26		Метание нескольких мячей в различные цели, из различных исходных положений.		Не задано

27		Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.	Демонстрация техник перемещений игроков; техник передачи и ведения мяча; передачи мяча со сменой мест в тройке, бросков мяча из различных исходных положений, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, тактических действий с мячом и без мяча; выравнивания и выбивания мяча. Освоение техник ведения мяча с обводкой препятствий, позиционного нападения. Демонстрация техник в игре по упрощенным правилам; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы. Управление эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Не задано
28		Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.		Не задано
29		Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра с элементами баскетбола «Поймай мяч».		Не задано
30		Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.		Не задано
31		Броски мяча по корзине в движении снизу от груди.		Не задано
32		Позиционное нападение со сменой места. Взаимодействие игроков в защите и нападении.		Не задано
33		Инструктаж по ОТ во время занятий легкой атлетикой. Ходьба в быстром темпе до 4 минут.	Соблюдение охраны труда во время занятий легкой атлетикой. Выполнение строевых упражнений, ОРУ разновидностей ходьбы с инвентарем и без; демонстрация перестроения из колонны по одному в колонну по два, три; перестроения в две шеренги; размыкание перестроение в четыре шеренги. Планирование действий при выполнении строевых упражнений, демонстрация умения различать темп медленный, ускоренный, соблюдать дистанцию, траекторию движения.	Не задано
34		Закрепление всех видов перестроений.		Не задано
35		Упражнения для укрепления пресса. Подъем верхней части туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами.		Не задано
36		Повороты верхней части туловища право, влево.		Не задано
37		Подъем верхней части туловища из положения лежа (1 минута). Контрольное испытание.	Не задано	
38		Правила самоконтроля и гигиены.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ.	Не задано

			Самостоятельное определение санитарного состояния тела, спортивной одежды и обуви.	
39		Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Демонстрация техники физических упражнений прикладной направленности с помощью гимнастической скамейки.	Не задано
40	Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке.	Не задано		
41	Выполнение комплексов упражнений на гимнастической скамейке.	Не задано		
42	Кувырок назад из положения сидя.	Кувырок назад, вперед, длинный кувырок вперед. Поворот направо и налево из положения «мост». Тест на гибкость: наклон верхней части туловища вперед из положения сидя на полу, ноги врозь. Контрольное испытание.	Соблюдение правил охраны труда во время выполнения акробатических упражнений. Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ. Освоение техники длинного кувырка вперед, поворота направо и налево из положения «мост». Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Демонстрация кувырков вперед, назад, «моста». Выполнение акробатических упражнений для развития гибкости, координации, укрепления вестибулярного аппарата.	Не задано
43	Кувырок назад, вперед, длинный кувырок вперед.			Не задано
44	Поворот направо и налево из положения «мост».			Не задано
45	Тест на гибкость: наклон верхней части туловища вперед из положения сидя на полу, ноги врозь. Контрольное испытание.			Не задано
46	Инструктаж по ОТ при игре в баскетбол. Повторение правил игры. Подготовительные упражнения с набивными мячами.			Повторное ознакомление с правилами охраны труда во время игры в баскетбол; основными правилами игры. Использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств. Демонстрация техник перемещений игроков; техник передачи и ведения мяча; передачи мяча со сменой мест в тройке, бросков мяча из различных исходных положений, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, тактических действий с мячом и без мяча; выравнивания и выбивания мяча, ведения мяча с обводкой препятствий, позиционного нападения. Освоение умения оценивать результаты и проводить соревнований, в подготовке места проведения занятий. Демонстрация
47	Выпрыгивание вверх с доставанием предмета.	Не задано		
48	Взаимодействие двух игроков.	Не задано		
49	Взаимодействие трех игроков.	Не задано		
50	Комбинация из разученных способов перемещений.	Не задано		
51	Бросок баскетбольного мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.		Не задано	

			освоенных техник в игре по упрощенным правилам; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы. Управление эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
52		Инструктаж по ОТ во время уроков физической культуры. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Соединение различных исходных положений движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях.	Соблюдение правил охраны труда во время уроков физической культуры. Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Совершенствование техник общеукрепляющих упражнений.	Не задано
53		Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Выполнение приемов саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок.	Не задано
54		Ходьба со сменой видов ходьбы, с остановками. Ходьба в различном темпе, направлениях.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Демонстрация вариативного	Не задано
55		Бег в медленном темпе до 6 минут.	выполнения беговых упражнений, выносливости и скорости.	Не задано
56		Бег на 30 м. с различного старта.	Демонстрация низкого и высокого стартов, ускорения,	Не задано
57		Кроссовый бег до 10 минут. Контрольное испытание.	финиширования. Выявление ошибок при выполнении	Не задано
58		Челночный бег с изменением направления.	технических действий. Взаимодействие со сверстниками в	Не задано
59		Бег на скорость 30 м. Контрольное испытание.	процессе совместного освоения бега и ходьбы на выносливость по	Не задано
60		Прыжки через скакалку до 2 минут.	дистанции. Выполнение техники регулировки дыхания после	
61		Прыжки в длину с места. Контрольное испытание.	длительных пробежек. Самостоятельная демонстрация	Не задано
			строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ. Выполнение прыжковых	Не задано
			упражнений для развития выносливости и координации из	
			различных исходных положений, с	
			инвентарем и без.	

62		Первая помощь при травмах, основные причины травматизма.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Определять возможные причины	Не задано
№	Дата	Тема урока	Вид учебной деятельности	Д/задание
63		Инструктаж по ОТ при игре в волейбол. Повторение правил игры. Многоскоки.	Соблюдение правил охраны труда во время игры в волейбол; выполнение основных правил игры; ознакомление с техникой игры, выполнение верхней и нижней передач мяча; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий; использование игровых действий волейбола для развития физических качеств; моделирование техники игровых действий и приемов во время игры по упрощенным правилам. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма во время игры.	Не задано
64		Основные технические и тактические приемы.		Не задано
65		Передача мяча в зонах через сетку.		Не задано
66		Передача мяча в тройках после перемещения		Не задано
67		Нижняя прямая передача в заданную часть площадки.		Не задано
68		Подачи нижняя и верхняя прямые. Учебная игра.		Не задано

Календарное планирование
9 класс

1		Инструктаж по охране труда (ОТ) во время уроков физической культуры. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	Соблюдение охраны труда во время уроков физической культуры. Выполнение строевых упражнений, ОРУ разновидностей ходьбы с инвентарем и без; демонстрация перестроения из колонны по одному в колонну по два, три; перестроения в две шеренги; размыкание перестроение в четыре шеренги. Планирование действий при выполнении строевых упражнений, демонстрация умения различать темп медленный, ускоренный, соблюдать дистанцию, траекторию движения.	Не задано
2		Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне, изменение скорости передвижения.		Не задано
3		Медленный бег в равномерном темпе до 6 минут.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений, выносливости и скорости. Демонстрация низкого и высокого стартов, ускорения, финиширования. Выявление ошибок при выполнении технических действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения бега и ходьбы на выносливость по дистанции. Выполнение техники регулировки дыхания после длительных пробежек.	Не задано
4		Эстафетный бег 4*30 м.		Не задано
5		Повторение: техника низкого старта и стартового разгона.		Не задано
6		Бег на скорость 30 м. Контрольное испытание.		Не задано
7		Переменный бег. Специальные беговые упражнения.		Не задано
8		Кроссовый бег до 11 минут.		Не задано
9		Прыжки в длину с места. Повторение. Совершенствование всех фаз прыжка.		Не задано
10		Прыжок в длину с места. Контрольное испытание.		Не задано
11		Познание своего организма. Взаимосвязь между сосудистой системой и пищеварением.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Ознакомление с особенностью человеческого организма: взаимосвязь между сосудистой системой и пищеварением.	Не задано
12		Инструктаж по ОТ при игре в волейбол. Прием мяча снизу у	Соблюдение правил охраны труда во время игры в волейбол;	Не задано

		сетки.	выполнение основных правил игры; ознакомление с техникой игры, выполнение верхней и нижней передач мяча, блокирование мяча; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения технических действий; использование игровых действий волейбола для развития физических качеств; моделирование техники игровых действий и приемов во время игры по упрощенным правилам. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма во время игры.	
13		Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.		Не задано
14		Верхняя прямая подача. Игра с элементами волейбола «Сигнал».		Не задано
15		Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом.		Не задано
16		Прыжки вверх с места, с шага, с 3-х шагов. Учебная игра по упрощенным правилам.		Не задано
17		Инструктаж по ОТ во время занятий по легкой атлетике. Спортивная ходьба.		Не задано
18		Бег в различном темпе.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Демонстрация вариативного выполнения беговых упражнений, выносливости и скорости. Демонстрация низкого и высокого стартов, ускорения, финиширования. Выявление ошибок при выполнении технических действий. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного бега и ходьбы на выносливость по дистанции. Выполнение техники регулировки дыхания после длительных пробежек.	Не задано
19		Спринтерский бег.		Не задано
20		Совершенствование эстафетного бега.		Не задано
21		Выполнение комплексов упражнений на гимнастической скамейке.		Не задано
22		Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	Не задано	
23		Упражнения на равновесие с партнером, предметами.	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Взаимодействие с партнером при выполнении корректирующих упражнений с инвентарем.	Не задано

24		Специальные упражнения в высоту и в длину.	Выполнение строевых и беговых упражнений, ОРУ разновидностей ходьбы. Выполнение различных прыжковых упражнений с длину и высоту для развития физических качеств.	Не задано
25		Подскоки на месте с мячом, зажатым коленями.		Не задано
26		Прыжки через скакалку 30 сек. Контрольное испытание.		Не задано
27		Инструктаж по ОТ при игре в баскетбол. Понятие о тактике игры. Повторение. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении.		Не задано
28		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.		Не задано
29		Передача мяча в тройке через центр.		Не задано
30		Действие защитников в личной системе личной защиты подстраховка партнеров.	Повторное ознакомление с правилами охраны труда во время игры в баскетбол; основными правилами игры. Использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств. Демонстрация техник перемещений игроков; техник передачи и ведения мяча; передачи мяча со сменой мест в тройке, бросков мяча из различных исходных положений, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, тактических действий с мячом и без мяча; выравнивания и выбивания мяча, ведения мяча с обводкой препятствий, позиционного нападения. Освоение умения оценивать результаты и проводить соревнования, в подготовке места проведения занятий. Демонстрация освоенных техник в игре по упрощенным правилам; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы. Управление эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	Не задано
31		Броски мяча в корзину с различных положений.		Не задано
32		Быстрый прорыв в паре. Учебная игра по упрощенным правилам.		Не задано
33		Инструктаж по ОТ во время уроков физической культуры. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге, колонне.		Не задано
34		Ходьба «зигзагом» по ориентирам с помощью зрительного контроля.	Не задано	
35		Согласованные повороты группы учащихся кругом, направо, налево.	Не задано	

			соблюдать дистанцию, траекторию движения, инструкцию учителя.	
36		Подтягивание бедер к грудной клетке.	Выполнение строевых и беговых упражнений, ОРУ, разновидностей ходьбы. Выполнение физических упражнений прикладной направленности.	Не задано
37		Повороты верхней части туловища из положения лежа на спине.		Не задано
38		Подъем верхней части туловища из положения лежа (1 минута). Контрольное испытание.		Не задано
39		Метание набивного мяча с различных исходных положений в цель.	.Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы. Применение упражнений с набивным мячом для развития физических качеств; демонстрация передачи, удержания, метания набивного мяча (2 кг.); взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений с набивным мячом. Выполнение метания набивного мяча на дальность из положения сидя.	Не задано
40		Метание набивного мяча (2 кг.) на дальность.		Не задано
41		Инструктаж по ОТ во время уроков гимнастики и акробатики. Повторение: кувырок назад из положения сидя.	Соблюдение правил охраны труда во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Самостоятельная демонстрация строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы, ОРУ. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Демонстрация кувырков вперед, назад, стойки на лопатках, «моста», шпагата с опорой руками о пол, длинного кувырка вперед, поворота направо и налево из положения «мост». Выполнение акробатических упражнений для развития гибкости, координации, укрепления вестибулярного аппарата.	Не задано
42		Повторение: кувырок вперед из положения сидя.		Не задано
43		Тест на гибкость. Наклон туловища вперед из положения сидя, ноги врозь.		Не задано
44		Упражнения на равновесие.		Не задано
45		Из положения «мост» поворот вправо (влево) в упор на правое (левое) колено.		Не задано
46		Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.		Не задано
47		Связка из ранее изученных акробатических упражнений.		Не задано
48		Инструктаж по ОТ во время игры в баскетбол. Передача мяча в прыжке.		Повторное ознакомление с правилами охраны труда во время игры в баскетбол;

49		Броски мяча двумя руками от головы или одной рукой сверху в прыжке. Сочетание приемов.	<p>основными правилами игры. Использование игровых действий баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Демонстрация техник перемещений игроков; техник передачи и ведения мяча; передачи мяча со сменой мест в тройке, бросков мяча из различных исходных положений, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, тактических действий с мячом и без мяча; выравнивания и выбивания мяча, ведения мяча с обводкой препятствий, позиционного нападения.</p> <p>Освоение умения оценивать результаты и проводить соревнования, в подготовке места проведения занятий.</p> <p>Демонстрация освоенных техник в игре по упрощенным правилам; взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.</p> <p>Выполнение ОРУ, строевых, беговых упражнений, вариативной ходьбы. Управление эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>	Не задано
50		Обводка заслона с двумя защитниками.		Не задано
51		Взаимодействие двух нападающих против одного защитника.		Не задано
52		Совместное действие трех нападающих против двух защитников.		Не задано
53		Двухсторонняя игра с выполнением всех правил.		Не задано
54		Инструктаж по ОТ во время уроков легкой атлетики. Закрепление и выполнение ранее изученных команд «смирно», «вольно», «расслабиться». Отработка строевого шага. Захождение плечом в колонне по одному, по два.	<p>Соблюдение правил ОТ во время уроков физической культуры.</p> <p>Выполнение строевых упражнений, ОРУ разновидностей ходьбы с инвентарем и без; демонстрация перестроения из колонны по одному в колонну по два, три; планирование действий при выполнении строевых упражнений, демонстрация техники спортивной ходьбы;</p> <p>демонстрация умения различать темп медленный, ускоренный, соблюдать дистанцию, траекторию движения, инструкцию учителя.</p>	Не задано
55		Спортивная ходьба. Повторение.		Не задано
56		Ускорение с низкого старта 30 м. Контрольное испытание.		Не задано
57		Челночный бег, повторение.		Не задано
58		Эстафетный бег 4*30 м.		Не задано
59		Кроссовый бег до 11 минут. Контрольное испытание.		Не задано
60		Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения с	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений,	Не задано

		мячом.	вариаций ходьбы, выполнение	
61		Прыжки в длину с места. Контрольное испытание.	ОРУ. Совершенствование всех фаз прыжков.	Не задано
62		Первая помощь при ушибах .	Самостоятельная демонстрация строевых и беговых упражнений, вариаций ходьбы, выполнение ОРУ. Ознакомления и демонстрация действий при оказании доврачебной помощи при ушибах.	Не задано
63		Инструктаж по ОТ при игре в волейбол. Верхняя передача мяча двумя руками в различных направлениях, стоя на месте и после передвижения.	Соблюдение правил охраны труда во время игры в волейбол; выполнение основных правил игры; выполнение верхней и нижней передач мяча, приема и набрасывания мяча;	Не задано
64		Совершенствование приема набрасывания мяча над собой, приема и передачи мяча сверху.	взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий;	Не задано
65		Совершенствование приема и передачи мяча в парах.	использование игровых действий волейбола для развития физических качеств;	Не задано
66		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	моделирование техники игровых действий и приемов во время игры по упрощенным правилам.	Не задано
67		Одиночное и парное блокирование.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма во время игры.	Не задано
68		Приемы мяча различным способом. Учебная игра по упрощенным правилам.		Не задано

Литература

1. Мозговой В.М. программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида под редакцией В.В.Воронковой, : Сб.1. М.: Гуманит. изд. центр . ВЛАДОС, 2010.,
2. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват.учреждений VIII вида /В.М.Мозговой – М.: Просвещение, 2009