

СОГЛАСОВАНО

решением Педагогического совета
от 29.08.2023 г. Протокол №1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3
_____ С. А. Андриенко_
Приказ №252 от 29.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету физической культуре для учащихся 5 - 9 классов.
по адаптированной основной общеобразовательной программе образования
обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5-9 класс
Количество часов 510

Учитель Парфенов В. А.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 -9 классов составлена на основе «Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией д.п.н. В.В. Воронковой – М. Издательство «Владос», 2012 год, под редакцией В.В. Воронковой

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основании учебника «Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2014г.»

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсационных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта 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.

У многих отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

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 особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, 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 физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачами школы, знать текущем состоянии здоровья.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение

работоспособности обучающихся;

- развитие и совершенствование двигательных умения и навыков;
- Приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- Развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- Формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю.

ЛИЧНОСТНЫЕ

И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.:
- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

— в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях.
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Предметные результаты

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной,

рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий,

включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения

оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в

организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять

тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние

здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и

физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах

игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений.

Содержание программы

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по классам

Содержание	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	Итого:
Гимнастика и акробатика	21	18	21	21	10	91
Лёгкая атлетика	33	40	30	27	35	165
Спортивные игры	27	27	30	33	36	153
Кроссовая подготовка	21	17	21	21	21	101
Итого:	102	102	102	102	102	510

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства

территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных её разделах в соответствии с климатическими особенностями региона. Этнонациональными и культурными традициями.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5-9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

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

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

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

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

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приёмов.

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

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

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

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

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание.

Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

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

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

бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полёта мяча с ориентиром.

«Кроссовая подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в осенне-весенний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года.

Кроме того, кроссовая подготовка включает весь необходимый комплекс для

развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

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

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

5 класс

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5

Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Кросс 1500метров	9.00	8.00	7.00	9.30	8.30	7.30

6 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15

Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Кросс 1500метров	8.30	8.00	7.30	9.00	8.30	8.00

7

7 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
 - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Кросс 2000 метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00

8

класс

9

Обучающийся научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться: демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.
- *Обучающийся получит возможность научиться:*
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175

Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Кросс 2000 метров	14.00	13.00	11.30	14.30	13.30	12.00

9

класс

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); прохождения тренировочных дистанций
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Уровень подготовки обучающихся:

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8

Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Кросс 2000 метров	13.00	12.30	10.30	14.00	13.00	11.00
Кросс 3000 метров		без	учета	- времени	-	-

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки *Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных
- движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры,
технологии, ИЗО

от «29 » августа 2023 г. №1

_____ Н.П.Масалькина
руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ / Н.А.Миронова /

«29 » августа 2023 г.

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
Лёгкая атлетика (15 час)						
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1				
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1				
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1				
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1				
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1				
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1				
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1				
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1				
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1				
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1				
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1				
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1				
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1				
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				

15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1				
Гимнастика и акробатика 21ч						
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1				
17	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1				
18	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1				
19	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1				
20	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1				
21	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1				
22	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1				
23	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1				
24	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1				
25	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1				
26	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1				
27	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1				
28	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1				
29	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1				
30	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1				
31	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1				

32	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1				
33	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1				
34	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1				
35	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1				
36	Эстафеты с элементами акробатики	1				
Спортивные игры. Пионербол (12 час)						
37	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
38	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1				
39	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1				
40	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1				
41	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1				
42	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1				
43	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1				
44	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1				
45	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1				
46	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1				
47	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1				
48	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1				

Кроссовая подготовка (21 час)						
49	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
50	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 6 минут.	1				
51	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
52	Чередование бега и ходьбы до 1,5 км.	1				
53	Медленный бег то 6 – 10 минут	1				
54	Подвижные игры	1				
55	Круговая эстафета	1				
56	Бег на скорость 4 x 30 метров	1				
57	Подвижные игры	1				
58	Встречная эстафета	1				
59	Медленный бег до 2 км.	1				
60	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
61	Круговая эстафета	1				
62	Бег 2 x 100 метров	1				
63	Подвижные игры	1				
64	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1				
69	Подвижные игры	1				
65	Круговая эстафета	1				

66	Подвижные игры	1				
67	Бег 2 x 300 метров	1				
68	Встречная эстафета	1				
Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)						
70	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
71	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1				
72	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1				
73	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1				
74	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1				
75	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1				
76	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1				
77	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1				
78	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1				
79	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1				
80	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1				
81	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1				
82	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1				
83	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1				

84	Учебная игра	1				
Легкая атлетика 18 часов						
85	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
86	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
87	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
88	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1				
89	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1				
90	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1				
91	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1				
92	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1				
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1				
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1				
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1				
96	Бег 60 м	1				
97	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1				
98	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				

100	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1				
101	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1				
102	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1				

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 6

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Коррект ировка	Форма организа ции учебных занятий	Виды контроля
Лёгкая атлетика (15 час)						
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1				
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1				
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1				
4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1				
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1				
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1				
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1				
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1				
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1				
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1				
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1				

12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1				
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1				
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1				
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1				
Гимнастика и акробатика (18 час)						
16	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1				
17	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1				
18	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1				
19	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1				
20	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1				
21	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1				
22	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1				
23	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1				
24	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1				
25	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1				
26	Повторение. Кувырок вперёд и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1				
27	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1				
28	Обучение двум последовательным кувырмам вперед	1				

29	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1				
30	Обучение двух последовательных кувырков назад	1				
31	Обучение двух последовательных кувырков назад	1				
32	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1				
33	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1				
Спортивные игры. Пионербол (12 час)						
34	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
35	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра.	1				
36	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1				
37	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1				
38	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1				
39	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1				
40	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1				
41	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1				
42	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1				
43	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1				
44	Обучение нижней подаче мяча	1				
45	Обучение нижней подаче мяча	1				

Кроссовая подготовка (17 час)						
46	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
47	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 8минут.	1				
48	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
49	Чередование бега и ходьбы до 1,5 км.	1				
50	Медленный бег то 6 – 10 минут	1				
51	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 12минут	1				
52	Круговая эстафета	1				
53	Бег на скорость 4 x 30 метров	1				
54	Подвижные игры	1				
55	Бег на скорость 3 x 60 метров	1				
56	Медленный бег до 2 км.	1				
57	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
58	Круговая эстафета	1				
59	Бег 2 x 100 метров	1				
60	Подвижные игры	1				
61	Развитие выносливости. Медленный бег до 12 минут	1				
62	Круговая эстафета	1				
Спортивные игры. Баскетбол. (15час)						

63	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
64	Остановка шагом. Учебная игра.	1				
65	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1				
66	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1				
67	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1				
68	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1				
69	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1				
70	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1				
71	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1				
72	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1				
73	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1				
74	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1				
75	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1				
76	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1				
77	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1				
Легкая атлетика 25 час						
78	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
79	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				

80	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
81	Подтягивание (м), вис (д).	1				
82	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1				
83	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
84	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места					
85	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
86	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1				
87	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м					
88	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1				
89	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.					
90	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
91	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега					
92	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега					
93	Развитие выносливости.	1				
94	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
95	Эстафетный бег (100 м по кругу)					
96	Эстафетный бег (100 м по кругу)					
97	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры					
98	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры					

99	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры					
100	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры					
101	Развитие выносливости. Бег 1000м					
102	Спортивные игры					

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 7

Количество часов

Всего 102час; в неделю 3 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Коррек тировк	Форма орг- ции	Виды контрол
Лёгкая атлетика (15 час)						
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1				
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1				
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1				
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1				
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1				
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1				
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1				
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1				
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1				

10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1				
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1				
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1				
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1				
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1				
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1				
Гимнастика и акробатика 21ч						
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1				
17	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1				
18	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1				
19	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1				
20	Прыжки через скакалку	1				
21	Прыжки через скакалку	1				
22	Лазание и перелезание через различные препятствия	1				
23	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	1				
24	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1				
25	Упражнения в равновесии	1				

26	Обучение стойке на руках (с помощью)	1				
27	Повторение стойке на руках (с помощью)	1				
28	Обучение перевороту боком(с помощью)	1				
29	Повторение перевороту боком(с помощью)	1				
30	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1				
31	"Шпагат" с опорой руками о пол	1				
32	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1				
33	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1				
34	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1				
35	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1				
36	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1				
Спортивные игры. Волейбол 12ч						
37	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1				
38	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1				
39	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1				
40	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1				
41	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1				
42	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1				

43	Обучение нижней прямой подаче	1				
44	Обучение нижней прямой подаче	1				
45	Обучение нижней прямой подаче	1				
46	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	1				
47	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра	1				
48	Повторение подачи и приему мяча. Учебная игра					
Кроссовая подготовка 21ч						
49	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1				
50	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 8минут.	1				
51	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
52	Чередование бега и ходьбы до 2 км.	1				
53	Медленный бег то 6 – 12 минут	1				
54	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 12минут	1				
55	Круговая эстафета	1				
56	Бег на скорость 4 x 40 метров	1				
57	Подвижные игры	1				
58	Бег на скорость 3 x 60 метров	1				
59	Медленный бег до 2 км.	1				

60	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
61	Круговая эстафета	1				
62	Бег 2 x 100 метров	1				
63	Подвижные игры	1				
64	Развитие выносливости. Медленный бег до 14 минут	1				
65	Круговая эстафета	1				
66	Подвижные игры	1				
67	Бег 2 x 300 метров	1				
68	Встречная эстафета	1				
69	Подвижные игры	1				
Баскетбол 18ч						
70	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
71	Штрафные броски. Учебная игра.	1				
72	Штрафные броски. Учебная игра.	1				
73	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1				
74	Остановка шагом. Учебная игра	1				
75	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1				
76	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1				

77	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1				
78	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1				
79	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1				
80	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1				
81	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1				
82	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1				
83	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1				
84	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1				
85	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1				
86	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1				
87	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1				
Легкая атлетика 15ч						
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
91	Подтягивание (м), вис (д).	1				
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1				
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				

94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
95	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1				
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1				
97	Прыжки в длину с разбега	1				
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1				
99	Прыжки в длину с разбега	1				
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1				
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1				
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1				

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 8

Количество часов

Всего 68час; в неделю 2 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка	Форма организации занятий	Виды контроля
Лёгкая атлетика (15 час)						
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы	1				
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1				
3	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1				
4	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1				
5	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1				
6	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1				
7	Прыжки в длину с места	1				
8	Прыжки в длину с места	1				
9	Прыжки в длину с места	1				
10	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1				
11	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1				

12	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1				
13	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1				
14	Тройной, пятерной прыжок с места	1				
15	Пятерной, семерной прыжок с места	1				
Гимнастика и акробатика 21ч						
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1				
17	Повороты в движении направо, налево	1				
18	Повороты в движении направо, налево	1				
15	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1				
16	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1				
17	Прыжки через скакалку	1				
18	Прыжки через скакалку	1				
19	Прыжки через скакалку	1				
20	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1				
21	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1				
22	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1				
23	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия	1				
24	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями	1				
25	Развитие прыгучести. Прыжки на одной ноге через препятствия с осложнениями	1				

26	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1				
27	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1				
28	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1				
29	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1				
31	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1				
32	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1				
33	Повторение акробатических упражнений. Кувырок вперед назад, стойка на руках	1				
34	Повторение акробатических упражнений	1				
35	Повторение акробатических упражнений	1				
36	Подъем туловища из положения лежа руки за головой					
Волейбол 15ч						
37	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
38	. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра	1				
39	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
40	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
41	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
42	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1				
43	.	1				

44	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра	1				
45	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра	1				
46	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра	1				
47	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
48	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
49	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
50	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
51	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
Кроссовая подготовка 2 1ч						
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
53	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 10 минут.	1				
54	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 10 минут	11				
55	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
56	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
57	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
58	Чередование бега и ходьбы до 2 км.	1				
59	Чередование бега и ходьбы до 2 км	1				
60	Чередование бега и ходьбы до 2 км	1				
61	Медленный бег то 6 – 10 минут	1				

62	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 14минут	1				
63	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 14минут					
64	Круговая эстафета	1				
65	Круговая эстафета					
66	Бег на скорость 4 x 30 метров	1				
67	Подвижные игры	1				
68	Бег на скорость 3 x 60 метров	1				
69	Медленный бег до 2,5 км.	1				
70	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
71	Круговая эстафета	1				
72	Бег 2 x 100 метров	1				
Баскетбол 18ч						
73	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
74	Остановка шагом. Учебная игра.	1				
75	Остановка шагом. Учебная игра					
76	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1				
77	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1				
78	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1				
79	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1				

80	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра	1				
81	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1				
82	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1				
83	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1				
84	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1				
85	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1				
86	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1				
87	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1				
88	Эстафета с ведением мяча	1				
89	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1				
90	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1				
Легкая атлетика 12						
91	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
92	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
93	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
94	Подтягивание (м), вис (д).	1				
95	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1				
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
97	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				

98	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
99	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1				
100	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1				
101	Эстафетный бег	1				
102	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1				

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

предмет

Класс 9

Количество часов

Всего 102 час; в неделю 3 час.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата	Корректировка	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
Лёгкая атлетика (20час)						
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде	1				
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно от 3 до 4 км.	1				

3.	Пробегание отрезков 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1				
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места.	1				
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1				
6.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин	1				
7.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1				
8.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1				
9.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1				
10	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков)	1				
11	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1				
12	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1				
13	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1				
14	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1				
15	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1				
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
17	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
18	Челночный бег 3 x 10 м.	1				
19	Челночный бег 3 x 10 м.	1				
20	Развитие силовых качеств. Подтягивание юноши, вис девушки	1				
Кроссовая подготовка (10 час)						

21	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
22	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 10минут.	1				
23	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
24	Медленный бег то 6 – 12 минут	1				
25	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 14минут	1				
26	Круговая эстафета	1				
27	Бег на скорость 4 x 30 метров	1				
28	Подвижные игры	1				
29	Медленный бег до 2 км.	1				
30	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
Спортивные игры. Волейбол (18 час)						
31	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
32	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
33	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
34	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1				
35	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1				
36	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1				
37	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
38	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				

39	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1				
40	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
41	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
42	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1				
43	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
44	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
45	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1				
46	Разыгрывание мяча на три паса	1				
47	Разыгрывание мяча на три паса	1				
48	Разыгрывание мяча на три паса	1				
Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)						
49	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
50	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1				
51	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1				
52	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1				
53	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1				
54	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1				
55	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1				
56	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1				

57	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1				
58	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой Учебная игра.	1				
59	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
60	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
61	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1				
62	Штрафной бросок. Учебная игра.	1				
63	Зонная защита Учебная игра.	1				
64	Зонная защита Учебная игра.	1				
65	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1				
66	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1				
Гимнастика и акробатика (10 час)						
67	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
68	Закрепление всех видов перестроений	1				
69	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1				
70	Прыжки со скакалкой.	1				
71	Лазание и перелезание	1				
72	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1				
73	Упражнения в равновесии	1				
74	Обучение акробатической комбинации.	1				

75	Повторении акробатической комбинации.	1				
76	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1				
Кроссовая подготовка (11 час)						
77	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1				
78	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 10 минут.	1				
79	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
80	Чередование бега и ходьбы до 2 км.	1				
81	Медленный бег в чередовании с ходьбой от 4- 14 минут	1				
82	Подвижные игры «Охотники и утки»	1				
83	Бег 3 x 100 метров	1				
84	Подвижные игры	1				
85	Бег 2 x 300 метров	1				
86	Встречная эстафета	1				
87	Бег 2 x 500 метров	1				
Легкая атлетика (15 ч)						
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1				
91	Подтягивание (м), вис (д).	1				

92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1				
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1				
95	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 60 - 80 м	1				
96	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1				
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1				
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1				
100	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1				
101	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1				
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1				