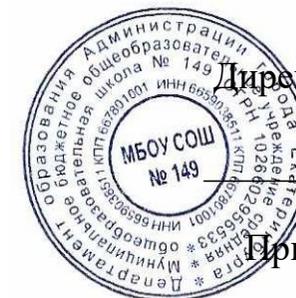


УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №149

Добычина О.А.

Приказ №288 от 27.06.2022



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Уровень образования: Основное общее образование  
6-9 класс

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития (далее - ЗПР) 6 - 9 классов разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 (с изменениями), адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ №149»; «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

### **Программа ориентирована на работу по учебно – методическому комплекту:**

- рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы /В.И.Лях - М.: Просвещение, 2013 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Я Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»), М. «Просвещение», 2012;
- Г. А. Колодницкий, В. С Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»), М. «Просвещение», 2012;
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»), М. «Просвещение», 2012.

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения от умственной отсталости.

К. С. Лебединская на основании клинико-физиологических и психолого-педагогических данных выделила четыре варианта задержек: конституционального, соматогенного, психогенного и церебрально-органического генеза. Каждый из этих вариантов задержек имеет свою клинико-психологическую структуру, свои особенности эмоциональной незрелости и нарушений познавательной деятельности, в структуре дефекта могут наблюдаться дополнительные соматические, энцефалопатические, неврологические нарушения. Поскольку данная систематизация задержек психического развития до настоящего времени наиболее полно охватывает разнообразие проявлений при этом виде дизонтогенеза, и, как следствие, она оказалась наиболее востребованной в практике изучения и обучения детей данной категории.

В процессе систематического выполнения физических упражнений накапливаются представления о скорости движений, силе, ловкости, волевом усилии, пространственных ощущениях. Физические упражнения способствуют развитию воображения, мышления и других форм высшей психической деятельности человека. Процесс творческого воображения, например, имеет место в сложной комбинационной игре. Организованные коллективные занятия физическими упражнениями – важный фактор развития не только физических способностей, но и морально-волевых качеств. Физические упражнения всегда связаны с проявлениями воли и служат одним из основных средств ее совершенствования.

Сознательное и активное отношение к занятиям, соблюдение порядка выполнения упражнений и правил поведения в коллективе, участие в командных играх и соревнованиях способствуют воспитанию дисциплины, взаимопомощи, взаимоподдержки, чувства коллективизма, чувства чести и долга, развитию инициативности. При систематических занятиях физическими упражнениями воспитываются организованность, аккуратность, подтянутость, рациональная осанка, красивая походка, соблюдение правил личной и общественной гигиены, установленных норм поведения.

У большинства детей данной категории отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранения равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения.

#### **Цель обучения предмету**

Обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации детей и подростков.

#### **Главными задачами реализации Программы являются:**

Общие задачи физического воспитания школьников на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметные результаты освоения программного материала по основным тематическим блокам (модулям) («Теория и методика физической культуры и спорта», «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка») определяются индивидуально для каждого обучающегося с ЗПР с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с ЗПР должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития 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;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, 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);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

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

### **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е.

недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок по физической подготовленности учитель ставит оценки за освоение знания и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

**Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

## Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; - в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Теория и методика физической культуры и спорта**

В данном блоке теоретические знания по истории физической культуры и спорта, их месте и роли в современном обществе. Учащиеся должны получить знания о значении физической культуры для всестороннего развития человека, укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Формируются понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Рассматривается необходимость коррекции осанки и телосложения, контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Формируется способность обучающихся к самонаблюдению и самоконтролю, оценка эффективности занятий. Формируются способы выявления и устранения технических ошибок при выполнении физических упражнений. Усваивается техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

Специфической особенностью содержания учебного материала для обучающихся с ЗПР является включение тематики, касающейся перспективных возможностей обучающихся в освоении любительского спорта, и даже спортивной карьеры. Рассматриваются темы

возникновения и развития олимпийского движения, олимпийское движение в России, принципы спортивной этики, примеры достижений известных спортсменов.

### **Гимнастика**

В данный блок необходимо включить физические упражнения, которые, прежде всего, будут направлены на коррекцию нарушений моторики и психомоторики детей с ЗПР.

Построения и перестроения также включаются в программу занятий по гимнастике. Учащиеся должны владеть самыми простыми способами перестроения и ориентировки в пространстве.

Включаются в занятия и общеразвивающие и корригирующие упражнения, болящая часть которых должна проводиться из положения лежа, а также стоя или сидя – но в уже в меньшем количестве.

Обучение правильному дыханию в покое и при физической нагрузке осуществляет коррекцию дыхания, осанке.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

В занятия могут включаться гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

### **Легкая атлетика**

Данный блок включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Основное направление занятий легкой атлетикой способствует формированию двигательных навыков, таких как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. На ряду с этим важно развивать такие физические качества, а в дальнейшем их совершенствовать, как быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции. Метание развивает точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Обучение правильному захвату мяча, соизмерение дистанции от точки броска до цели, способствует формированию правильной пространственной ориентировки.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.

### **Спортивные и подвижные игры**

При организации спортивных и подвижных игр для обучающихся с ЗПР на уроках АФК рекомендуется использовать игры со знакомыми и доступными видами естественных движений (ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом). Правила можно адаптировать в соответствии с возможностями обучающихся. Особое значение для обучающихся с ЗПР имеют подвижные игры с правилами. Они формируют способность ребенка действовать целенаправленно, создавать программу действий во внутреннем умственном плане и решать двигательную задачу в соответствии с ней, атак же развивают навыки самоконтроля.

При обучении учеников с ЗПР спортивным играм на уроках адаптивной физической культуры подробно рассматриваются технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Обсуждаются и запоминаются обучающимися правила спортивных игр. Могут рассматриваться некоторые национальные виды спорта, их технико-тактические действия и правила.

Баскетбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача, ведение мяча, броски в кольцо.

Волейбол: перемещение без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия, передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подач.

Футбол: отбор мяча, ведение мяча, обводка соперника, выбор места в обороне и в атаке.

### **Лыжная подготовка**

Блок включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Техника основных способов передвижения на лыжах:

- передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);
- подъёмы на лыжах в гору;
- спуски с гор на лыжах;
- торможения при спусках;
- повороты на лыжах в движении;
- прохождение учебных дистанций

**Тематическое планирование**

**6 класс**

<b>№ уро ка</b>	<b>сроки</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Контроль</b>
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
1		История зарождения олимпийского движения в России(СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	
<b>Легкая атлетика(14 часов) Беговые упражнения (8 часов)</b>				
2		Бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;	1	
3		Скоростной бег до 50 м	1	
4		Бег на результат 60 м	1	
5		Высокий старт	1	
6		Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	
7		Кроссовый бег	1	
8		Бег 1200 м	1	
9		Челночный бег	1	
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>				
10		Учить. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
11		Совершенствовать. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
12		Учет. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	
<b>Метание малого мяча(3 часа)</b>				
13		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	
14		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
15		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
<b>Спортивные игры(12 часов) Баскетбол (12 часов)</b>				

16		Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
17		Остановка двумя шагами и прыжком	1	
18		Повороты без мяча и с мячом	1	
19		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
20		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
21		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
22		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
23		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
25		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м	1	
26		Вырывание и выбивание мяча	2	
27		Игра по упрощенным правилам	1	
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
28		Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b> <i>Организуемые команды и приёмы(2 часа)</i>				
29		Построение и перестроение на месте.	1	
30		Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1	
<b>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</b>				
31		Учить. Два кувырка вперед слитно	1	
32		Учет. Два кувырка вперед слитно	1	
33-		Учить. "мост" и положения стоя с помощью.	1	
34		Учет. "мост" и положения стоя с помощью.	1	
35		Учить. Акробатическая комбинация	1	
36		Совершенствовать. Акробатическая комбинация	1	
37		Учет. Акробатическая комбинация	1	
38		Учить. Ритмическая гимнастика	1	
39		Учет. Ритмическая гимнастика	1	

<b>Опорные прыжки (3ч)</b>				
40		Учить .Опорный прыжок	1	
41		Совершенствовать . Опорный прыжок	1	
42		Учет. Опорный прыжок	1	
<b>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч) упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</b>				
43		Учить. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (м) упражнения на гимнастическом бревне (д)	1	
44		Совершенствовать. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (м) упражнения на гимнастическом бревне	1	
45		Учет. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (м) упражнения на гимнастическом бревне	1	
<b>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (3 ч)</b>				
46		Учить. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1	
47		Совершенствовать. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1	
48		Учет. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях	1	
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
49		Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>				
50		Учить. Одновременный двухшажный ход	1	
51		Совершенствовать. Одновременный двухшажный ход	1	
52		Учить. Одновременный бесшажный ход	1	
53		Учет. Одновременный бесшажный ход	1	
54		Учить. Подъём "ёлочкой"	1	
55		Учет. Подъём "ёлочкой"	1	
56		Учить. Торможение и поворот упором	1	
57		Учет. Торможение и поворот упором	1	
58		Учить . Игры на лыжах	1	

59		Учет. Игры на лыжах	1	
60		Учить. Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	
61		Учет. Передвижение на лыжах до 3,5 км	1	
<b>Спортивные игры(17 часов)</b>				
<b>Баскетбол (6 часов)</b>				
62		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
63		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости	1	
64		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1	
65		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	
66		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
67		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
<b>Футбол (6 часов)</b>				
68		Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	
69		- Ведение мяча по прямой;	1	
70		- удары по воротам;	1	
71		-комбинации из освоенных элементов техники.	1	
72-73		- игра по упрощенным правилам.	2	
<b>Волейбол (5 часов)</b>				
74		Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
75		Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
76		Учить. Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
77		Совершенствовать. Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
78		Учет. Прем и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
79		Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.	1	
<b>Волейбол (7 часов)</b>				

80		Учить. Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
81		Совершенствовать. Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
82		Учет. Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	
83		Учить. Нижняя прямая подача	1	
84		Совершенствовать. Нижняя прямая подача	1	
85		Учет. Нижняя прямая подача	1	
86		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	
<b>Плавание (2 часа)</b>				
87		- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1	
88		- Правила соревнований и определение победителей	1	
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b> <i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
89		Ускорение с высокого старта	1	
90		Бег с ускорением от 30 до 50 м	1	
91		Скоростной бег до 50 м	1	
92		Бег на результат 60 м	1	
93		Бег в равномерном темпе до 15 минут	1	
94		Кроссовый бег	1	
95		Бег 1200 м	1	
96		Челночный бег	1	
<b>Прыжковые упражнения (3 часа)</b>				
97		Учить. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	
98		Совершенствовать. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	
99		Учет. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	1	
<b>Метание малого мяча(3 часа)</b>				
100		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	

101		Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	
102		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	

### Календарно-тематическое планирование

#### 7 класс

№ уро ка	Сроки	Тема урока	Кол-во часов	Контроль
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
1		Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.	1	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
2		Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	
3		Скоростной бег до 60 м	1	
4		Бег на результат 60 м	1	
5		Высокий старт	1	
6		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	
7		Кроссовый бег	1	
8		Бег 1500 м	1	
9		Челночный бег	1	
10		Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	
11				
12				
13		Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены	1	
14		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
15		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
<b>Баскетбол (12 часов)</b>				
16		Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
17		Остановка двумя шагами и прыжком	1	

18		Повороты без мяча и с мячом	1	
19		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
20		Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	
21		Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	
22		Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
23		Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
24		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
25		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1	
26		Вырывание и выбивание мяча	1	
27		Игра по упрощенным правилам	1	
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
28		Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.		
<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>				
29		Построение и перестроение на месте.	1	
30		Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!"	1	
31		Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушагат (девочки).	2	
32				
33		Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). "Мост" из положения стоя с помощью (девочки)	2	
34				
35		Акробатическая комбинация	3	
36				
37				
38		Ритмическая гимнастика	2	
39				

40		Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 105-115 см).	3	
41		Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).		
42				
43		Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами, на правой (левой) ногой в упор вне - спад подъём - перемах правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °(мальчики). Передвижения ходьбой, приставными шагами. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)	3	
44				
45				
46		<i>Мальчики:</i> размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь-перемахво внутри - упор - размахивание в упоре - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь - соскок назад с поворотом на 90 °	3	
47				
48				
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
49		Спортивная подготовка	1	
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</b>				
50		Одновременный одношажный ход	2	
51				
52		Подъём в гору скользящим шагом.	2	
53				
54		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2	
55				
56		Поворот на месте махом.	2	
57				
58		Игры на лыжах	2	
59				
60		Передвижение на лыжах до 4 км	2	
61				

	<b>Спортивные игры(19 часов)</b>	
	<i>Баскетбол (6 часов)</i>	

62	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1	
63	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1	
64	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.		
165	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
66	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	
67	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1	
	<i>Футбол (6 часов)</i>		
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1	
69	Ведение мяча по прямой;	1	
70	удары по воротам;	1	
71	комбинации из освоенных элементов техники.	1	
72	игра по упрощенным правилам	1	
73	игра по упрощенным правилам.	1	
	<b>Волейбол (7 часов)</b>		
74	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	
75	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1	
76	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	3	
77			
78			
	<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>		
79	Влияние занятий физической культурой на формирование	1	

		положительных качеств личности.		
80		Прием и передача мяча сверху двумя руками	3	
81				
82				
83		Нижняя прямая подача	3	
84				
85				
86		Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	
<b>Плавание (2 часа)</b>				
87		Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1	
88		Правила соревнований и определение победителей	1	
<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>				
89		Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м	1	
90		Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	
91		Скоростной бег до 60 м	1	
92		Бег на результат 60 м	1	
93		Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1	
94		Кроссовый бег	1	
95		Бег 1500 м	1	
96		Челночный бег	1	
97		Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом "перешагивание"	3	
98				
99				
100		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	
101		Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень	1	
102		Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1	
103-105		Резервные уроки	3	

**Тематическое планирование в 8 классе (68 часов)**

№ урока			Тема урока	Планируемые результаты обучения	
				Предметные	Метапредметные универсальные учебные действия
<b>Легкая атлетика- 8 часов Спортивные игры волейбол- 8 часов</b>					
1			Инструктаж по охране труда Развитие скоростных способностей.	Знать требования инструкций Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	<b>Личностные:</b> владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными
2			Низкий старт	Уметь демонстрировать технику низкого старта	особенностями физического развития; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и
3			Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	упорство в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и
4			Развитие скоростных способностей.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

5			Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	<p>красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p><b>Регулятивные:</b> способность организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели - через планирование действий к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно)</p>
6			Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	
7			Развитие силовых способностей	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
8			Прыжок в длину с разбега.	Корректировка техники прыжка с разбега.	
9			Развитие выносливости.	Корректировка техники бега	<p>необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</p> <p>рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;</p>
10			Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров	
11			Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров	
12			Кроссовая подготовка	Уметь демонстрировать физические кондиции	
13			Прием и передача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	

14			Прием и передача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	<p>поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; <b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,</p>
15			Подача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	
16			Подача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	

					<p>использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола и волейбола</p>
--	--	--	--	--	---

**Гимнастика-10 часов**

**Спортивные игры баскетбол 6 часов**

<b>17</b>			Правила техники безопасности на уроках гимнастики	Знание правил страховки и само страховки, правила работы на спортивных снарядах.	<b>Личностные:</b> владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в
<b>18</b>			Развитие двигательных качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений	соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; <b>Регулятивные:</b> способность организовывать свою учебнопознавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели - через планирование действий к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. принимать и сохранять
<b>19</b>			Акробатические упражнения	Страховка и само страховка в различных акробатических элементах	
<b>20</b>			Ведение мяча с изменением направления.	Корректировка техники выполнения упражнений	
<b>21</b>			Акробатические упражнения	Страховка и само страховка в различных акробатических элементах	
<b>22</b>			Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	
<b>23</b>			Передача мяча во встречном движении.	Корректировка техники выполнения упражнений	

24			Развитие гибкости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить
25			Упражнения в	Корректировка техники	

			висе	выполнения упражнений	необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения,
26			Броски мяча одной рукой от плеча.	Корректировка техники выполнения упражнений	осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления, включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой.
27			Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений	<b>Познавательные:</b> Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
28			Броски мяча и в движении	Корректировка техники выполнения упражнений	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
29			Развитие скоростносиловых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений	поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
30			Гимнастическая полоса препятствий.	Техника выполнения гимнастических элементов.	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,
31			Тактика стремительного нападения	Корректировка техники выполнения упражнений	технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

32			Тактика защиты.	Корректировка техники выполнения упражнений	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
----	--	--	-----------------	---	---

**Лыжная подготовка- 14 часов**  
**Спортивные игры – баскетбол 6 часов**

33			Инструктаж по технике	Правила оказания помощи и самопомощи при травмах и	Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и
----	--	--	-----------------------	--	--

			безопасности на уроках лыжной подготовки	обморожениях. Подъём в гору «ёлочкой ,лесенкой».	открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,  физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой Личностные:
34			Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	Правила оказания помощи и самопомощи при травмах и обморожениях. Подъём в гору «ёлочкой ,лесенкой».	
35			Переход с одновременных на попеременные хода.	Техника одновременных ходов ,стартовый разгон.	

36			Попеременный четырехшажный ход	Техника одновременных ходов ,стартовый разгон.	<p>владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; Регулятивные: способность организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели - через планирование действий к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению</p>
37			Техника преодоления контруклонов	Техника одновременных ходов ,стартовый разгон	
38			Прием и передача мяча		
39			Совершенствование техники изученных ходов.	Техника одновременных ходов ,стартовый разгон	
40			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты	
41			Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	Техника выполнения спуска в основной стойке	
42			Ловля и передача мяча.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	коррекции. принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно)

43			Переход с хода на ход.	Техника выполнения поворотов плугом на спуске	необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить
44			Переход с хода на ход.	Техника выполнения поворотов плугом на спуске	необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
45			Дистанция 3 км со средней скоростью	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00	
46			Бросок мяча	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники.	
47			Торможение и поворот упором	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
48			Торможение и поворот упором	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	
49			Одновременный двухшажный ,бесшажный ход стартовый вариант..	Техника стартового разгона.	
50			Бег на дистанцию до 3 км.	Корректировка техники преодоления подъёмов.	

51			Нападение быстрым прорывом	Взаимодействие двух и более игроков.	способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
52			Прохождение дистанции до 5	Корректировка техники преодоления подъёмов.	

			км		<p>владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола и волейбола.</p> <p>Личностные: владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития;</p>
--	--	--	----	--	---

**Легкая атлетика- 8 часов**

**Спортивные игры волейбол- 8 часов**

53			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Корректировка техники выполнения упражнений	<b>Регулятивные:</b> способность организовывать свою учебнопознавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели - через планирование действий к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. принимать и сохранять
54			Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	

55			Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления. Познавательные: моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее
56			Подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	
57			Подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	
58			Нападающий удар.	Уметь демонстрировать технику.	
59			Нападающий удар.	Уметь демонстрировать технику.	
60			Техника защитных действий.	Корректировка техники выполнения упражнений	
61			Развитие	Уметь демонстрировать	в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение

			силовой выносливости	физические кондиции	организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; Коммуникативные: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и
62			Гладкий бег	Демонстрировать технику гладкого бега	
63			Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
64			Низкий старт.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	

65			Финальное усилие. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	уважения; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
66			Развитие скоростных способностей.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,
67			Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. <b>Личностные:</b>
68			Метание мяча на дальность..	Уметь демонстрировать финальное усилие	владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.

**Тематическое планирование в 9 классе (68 часов)**

№ урока			Тема урока	Планируемые результаты обучения	
				Предметные	Метапредметные универсальные учебные действия
<p><b>Легкая атлетика- 8 часов</b></p> <p><b>Спортивные игры волейбол- 8 часов</b></p>					
1			Инструктаж по охране труда Развитие скоростных способностей.	Знать требования инструкций Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	<p><b>Личностные:</b> владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p><b>Регулятивные:</b></p>
2			Низкий старт	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
3			Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
4			Развитие скоростных способностей.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	
5			Развитие скоростносиловых качеств.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	

6			Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать технику в целом.	способность организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели - через
7			Развитие силовых способностей	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	планирование действий к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить
8		Прыжок в длину с разбега.	Корректировка техники прыжка с разбега.		
9		Развитие выносливости.	Корректировка техники бега		

					необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности, добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
10			Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров	
11			Развитие силовой выносливости	Тестирование бега на 1000 метров	
12			Кроссовая подготовка	Уметь демонстрировать физические кондиции	
13			Прием и передача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	
14			Прием и передача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	
15			Подача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	

16			Подача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	<p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; <b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой,</p>
----	--	--	-------------	---	---

					взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола и валебола
--	--	--	--	--	--

**Гимнастика-10 часов**  
**Спортивные игры баскетбол 6 часов**

17			Правила техники безопасности на уроках гимнастики	Знание правил страховки и само страховки, правила работы на спортивных снарядах.	<b>Личностные:</b> владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с
----	--	--	---	--	---

18			Развитие двигательных качеств.	Корректировка техники выполнения упражнений	<p>собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>способность организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели - через планирование действий к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути</p>
19			Акробатические упражнения	Страховка и самостраховка в различных акробатических элементах	
20			Ведение мяча с изменением направления.	Корректировка техники выполнения упражнений	
21			Акробатические упражнения	Страховка и самостраховка в различных акробатических элементах	
22			Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	
23			Передача мяча во встречном движении.	Корректировка техники выполнения упражнений	
24			Развитие гибкости	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	
25			Упражнения в висе	Корректировка техники выполнения упражнений	
26			Броски мяча	Корректировка техники	

			одной рукой от плеча.	выполнения упражнений	
--	--	--	-----------------------	-----------------------	--

27			Развитие силовых способностей	Корректировка техники выполнения упражнений	преодоления, включать гимнастические упражнения в различные формы занятий физической культурой. <b>Познавательные:</b> Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное
28			Броски мяча и в движении	Корректировка техники выполнения упражнений	стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места
29			Развитие скоростносиловых способностей.	Корректировка техники выполнения упражнений	занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
30			Гимнастическая полоса препятствий.	Техника выполнения гимнастических элементов.	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
31			Тактика стремительного нападения	Корректировка техники выполнения упражнений	<b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
32			Тактика защиты.	Корректировка техники выполнения упражнений	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**Лыжная подготовка- 14 часов Спортивные игры  
– баскетбол 6 часов**

<b>33</b>			Инструктаж по технике безопасности на	Правила оказания помощи и самопомощи при травмах и обморожениях. Подъём в	<b>Коммуникативные:</b> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и
			уроках лыжной подготовки	гору «ёлочкой ,лесенкой».	уважения;
<b>34</b>			Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	Правила оказания помощи и самопомощи при травмах и обморожениях. Подъём в гору «ёлочкой ,лесенкой».	владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой <b>Личностные:</b>
<b>35</b>			Переход с одновременных на попеременные хода.	Техника одновременных ходов ,стартовый разгон.	владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития;
<b>36</b>			Попеременный четырехшажный ход	Техника одновременных ходов ,стартовый разгон.	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в
<b>37</b>			Техника преодоления контруклонов	Техника одновременных ходов ,стартовый разгон	

38			Прием и передача мяча		процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в
39			Совершенствование техники изученных ходов.	Техника одновременных ходов ,стартовый разгон	совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; <b>Регулятивные:</b> способность организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели - через планирование действий к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в
40		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты		
41		Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	Техника выполнения спуска в основной стойке		
42		Ловля и	Корректировка движений		

			передача мяча.	при ловле и передаче мяча.	сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности,
43		Переход с хода на ход.	Техника выполнения поворотов плугом на спуске		
44		Переход с хода на ход.	Техника выполнения поворотов плугом на спуске		
45		Дистанция 3 км со средней скоростью	Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00		

46			Бросок мяча	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники.	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
47			Торможение и поворот упором	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
48			Торможение и поворот упором	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; <b>Коммуникативные:</b>
49			Одновременный двухшажный ,бесшажный ход стартовый вариант..	Техника стартового разгона.	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
50			Бег на дистанцию до 3 км.	Корректировка техники преодоления подъёмов.	способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. владение
51			Нападение быстрым прорывом	Взаимодействие двух и более игроков.	способами наблюдения за показателями индивидуального
52			Прохождение дистанции до 5 км	Корректировка техники преодоления подъёмов.	

					здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий баскетбола и волейбола. <b>Личностные:</b> владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития;
<b>Легкая атлетика- 8 часов</b>					
<b>Спортивные игры волейбол- 8 часов</b>					
<b>53</b>			Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Корректировка техники выполнения упражнений	<b>Регулятивные:</b> способность организовывать свою учебно-познавательную деятельность, проходя по её этапам: от осознания цели - через планирование действий к реализации намеченного, самоконтролю и самооценке достигнутого результата, а если надо, то и к проведению коррекции. принимать и сохранять учебную задачу; планировать (в сотрудничестве с учителем и одноклассниками или самостоятельно) необходимые действия, операции, действовать по плану; контролировать процесс и результаты деятельности, вносить необходимые коррективы; адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления. <b>Познавательные:</b> моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности,
<b>54</b>			Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	
<b>55</b>			Прием и передача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	
<b>56</b>			Подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	
<b>57</b>			Подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	
<b>58</b>			Нападающий удар.	Уметь демонстрировать технику.	
<b>59</b>			Нападающий удар.	Уметь демонстрировать технику.	

60			Техника защитных действий.	Корректировка техники выполнения упражнений	добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности,
61			Развитие силовой	Уметь демонстрировать физические кондиции	умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

			выносливости		поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; <b>Коммуникативные:</b>
62		Гладкий бег	Демонстрировать технику гладкого бега		
63		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		

64			Низкий старт.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. владение
65		Финальное усилие. Эстафетный бег	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.		
66		Развитие скоростных способностей.	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7		

67			Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. <b>Личностные:</b>
68			Метание мяча на дальность..	Уметь демонстрировать финальное усилие	владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.







**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575987

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023