

г. Сланцы, Сланцевский район, Ленинградская область

ГКОУ ЛО «Сланцевское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета протокол №__

от ____ 20__ года

Председатель педсовета

_____ Степанова Н.М.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По Физической культуре

Степень обучения (класс) основное общее 5-9 классы (VIII вид)

Количество часов 3 Уровень базовый

Учитель Шакиров Вадим Владимирович

Программа разработана на основе Рабочей программы Физическая культура для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2021г.

2021 – 2022 учебный год

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 о 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 личностного 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 пробегать 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»; проплывать 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, лыжная подготовка, игры.**

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. Такие изменения могут коснуться раздела «Лыжная

подготовка» (для южных регионов) и содержания игр: хоккей на полу, настольный теннис.

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 корригировать 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 отсталые 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 меча, на соизмерение полёта меча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы 8 вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до – 15 С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, лёгкая атлетика. 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 физкультурной деятельности, 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
Лыжные гонки 1000метров	8.00	7.00	6.00	8.40	7.40	7.00

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
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

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, лыжных прогулок и 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
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00

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 разученных 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
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00

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);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 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
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 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.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); **К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необ ходи мое коли чест во	Примечание
1	Библиотечный фонд		
1.1	Программы для классов специальных (коррекционных) школ VIII вида. Под редакцией В.В. Воронкова 2000г.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	2. ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Учебник. Том 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. / Под ред. С.П.Евсеева. 2005. – 448 с.	Д	
1.3	.ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ	Д	

	КУЛЬТУРЫ. Учебник. Под общ. ред. проф. Л.В.Шапковой. 2007. – 608 с. Шапкова Л.В. СРЕДСТВА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ: Методические рекомендации по физ-культурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. 2001. – 152 с.		
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
3.2	Стенка гимнастическая		

3.3	Скамейки гимнастические	Г	
3.5	Обручи гимнастические	Г	
3.8	Комплект матов гимнастических	Д	
3.9	Перекладина навесная универсальная	Д	
3.10	Набор для подвижных игр	Д	
3.11	Аптечка медицинская	Г	
3.12	Стол для настольного тенниса	Г	
3.13	Комплект для настольного тенниса	Д	
3.14	Мячи футбольные	К	
3.15	Мячи баскетбольные	Д	
3.17	Мячи волейбольные	Д	
3.18	Сетка волейбольная	Г	
4	Спортивные залы (кабинеты)		
4.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы
5	Пришкольный стадион (площадка)		
5.1	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
5.3	Гимнастический городок	Д	
5.4	Полоса препятствий	Д	
5.5	Лыжная трасса	Д	

Согласованно

Заместитель директора по УВР

_____ А.С. Михайлов

«__» _____ 2021 года

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре

Класс _____ *5 (8 вид)* _____

Учитель _____ *Шакиров Вадим Владимирович* _____

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы **Шакирова Вадима Владимировича** утвержденной решением педсовета №1 от «__» августа 2021 г.

Календарно-тематическое планирование 5 класса

№	Темы уроков	Кол -во час ов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Описывают технику выполнения прыжковых	Демонстрируют вариативное выполнение бего- вых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь выполнять: Стартовый разгон в беге на короткие дистанции;		
3	Высокий старт Ускорение с высокого старта	1				
4	Бег на результат 60 м	1				
5	Бег 1000 м	1				
6	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1				
7	Развитие выносливости Бег 1000 метров без учета времени.	1				
8	Беговые упражнения.	1				
9	Бег 1000 метров на время.	1				
10		1				

11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Уметь выполнять прыжки с разбега		
12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.		Уметь демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	
13	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Т/Б	1	Знать Т/Б. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Уметь выполнять ведение мяча в движении		
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с изменением направления движения и скорости	2				
15						
16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				
17	Передача мяча двумя руками от груди на	1				

	месте и в движении		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями				
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча			
19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1					
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1			Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1					
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1					
23	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	1					
24		1					
25	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1					
26		1				Уметь выполнять ведение мяча в движении	
27	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1					
II четверть							
Гимнастика и акробатика							
28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Уметь различать строевые команды, чётко выполняют			
29	Строевые упражнения	2					

30			Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости. Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности	строевые приёмы Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений Уметь выполнить правильный опорный прыжок Знать ТБ опорного прыжка Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения, лазать по канату		
31	Кувырок в перед и назад	2				
32						
33						
34	Стойка на лопатках	2				
35						
36						
37	Акробатическая комбинация	3				
38						
39						
40	Опорный прыжок	3				
41						
42						
43	Комбинации из ранее освоенных акробатических	1				
44	Упражнения в равновесии (д).Упражнения на перекладине (м)	2				
45						
46						
47	Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей.	2				
48			Лазанье по канату	1		
III четверть						
Лыжная подготовка/ Волейбол						

49	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта	Знать правила ТБ		
50	Попеременный	2	<u>Лыжная подготовка.</u> Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. <u>Волейбол.</u> Знать Т/Б. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры,	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «елочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат		
51	двухшажный ход					
52	Волейбол. Т/Б и правила поведения во время игры	1				
53	Одновременный	2				
54	бесшажный ход					
55	Стойки игрока	1				
56	Подъём "полуёлочкой"	2				
57						
58	Передвижения игрока без мяча	1				
59	Торможение "плугом"	2				
60						
61	Передача мяча сверху над собой	1				
62	Повороты	2				
63	переступанием					
64	Передача мяча сверху над собой	1				
65	Передвижение на лыжах до 1-2 км	2				
66						
67	Передача мяча сверху в парах	1				
68	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе	2				
69						
70	К.У. Передача мяча сверху.	1				

71	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью	2	уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха			
72						
73	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1				
74	Совершенствовать технику лыжных ходов, спусков и подъемов.	2				
75						
76	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1				
77	Соревнование на дистанции 1 км	2				
78						
IV Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	<u>Волейбол.</u> Знать Т/Б. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Уметь владеть мячом в движении		
80	К.У. Прием мяча снизу двумя.	1				
81	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах	1				
82	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах	1				
83	К.У. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах	1				
84	Нижняя прямая подача с 4 м. от сетки	1				
85	Нижняя прямая подача с 6 м. от сетки	1				

86	К.У. Нижняя прямая подача с лицевой линии	1	для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха			
87	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
88	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				
89	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				
90	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				
91	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	<u>Легкая атлетика.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность		
92	Бег на результат 60 м	1				
93	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1				
94	Бег 1000 м на результат	1				
95	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
96	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
97	К.У. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
98	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность отскока	1				
99	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность отскока	1				
100	К.У. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность отскока	1				
101	Эстафеты с элементами бега, прыжков и	2				
102	Эстафеты с элементами бега, прыжков и	2				

	метаний.		для развития соответствующих физических способностей.			
--	----------	--	---	--	--	--

Согласованно

Заместитель директора по УВР

_____ А.С. Михайлов

«__» _____ 2021 года

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре

Класс _____ *6 (8 вид)* _____

Учитель _____ *Шакиров Вадим Владимирович* _____

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы **Шакирова Вадима Владимировича** утвержденной решением педсовета №1 от «__» августа 2021 г.

Календарно - тематическое планирование 6 класса

№	Темы уроков	Кол -во часо в	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Скоростной бег до 50 м	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют вариативное выполнение метательных	Уметь: демонстрировать технику низкого старта Уметь: стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с места Уметь:		
3	К.У. Бег на результат 60 м	1				
4	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	1				
5	К.У. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	1				
6	Кроссовый бег	1				
7	К.У. Бег 1500 м	1				
8	К.У. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса	1				
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
10	К.У. Прыжок в длину с	1				

	7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	демонстрировать технику прыжка в длину с разбега		
11	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1		Уметь: метать малый мяч на дальность с 4-6 шагов разбега		
12	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1				
13	Баскетбол. Т/Б и правила поведения во время игры.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	2		Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча.		
15						
16	Ведение мяча в движение	1		Корректировка движений при ловле и передаче мяча		
17	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1				
19	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и		
20	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1				

22	Броски в кольцо в движении после ведения	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	передаче мяча		
23	Броски в кольцо в движении после ведения	1				
24	К.У. Броски в кольцо в движении после ведения	1				
25	Перехват мяча	1				
26	Вырывание и выбивание мяча	1				
27	Комбинация из освоенных элементов ведения, броски, перехват. Учебная игра баскетбол	1				
II четверть						
Гимнастика и акробатика						
28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
29	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1				
30	Два кувырка вперед	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
31	слитно					
32	Мост из положения стоя	2				
33	с помощью					

34	Акробатическая комбинация	4						
35								
36								
37								
38	Опорный прыжок	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход				
39								
40								
41	Равновесия	2						
42								
43	Подъем переворотом махом одной и толчком другой ногой. Комбинация на перекладине	2						
44								
45	Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Комбинация на брусьях.	2						
46								
47	Лазанье по канату.	2						
48								
III четверть								
Лыжная подготовка/Волейбол								
49	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта	Знать правила ТБ				
50	Одновременный двухшажный ход	2	<u>Лыжная подготовка.</u>	Уметь правильно передвигаться на лыжах				
51								
52	Волейбол. Т/Б и правила	1	Описывают технику изучаемых	Оказать первую				

	поведения.		ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	медицинскую помощь		
53	Одновременный	2	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции. <u>Волейбол.</u> Соблюдают требования инструкций. Изучают историю Волейбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «елочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат Уметь: подавать снизу, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку		
54	бесшажный ход					
55	Комбинации из освоенных ранее стойки, передвижений.	1				
56	Подъём "ёлочкой"	2				
57						
58	Передача мяча сверху над собой	1				
59	Торможение и поворот	2				
60	упором					
61	Передача мяча сверху в парах	1				
62	Игры на лыжах	2				
63						
64	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1				
65	Передвижение на лыжах до 3,5 км	2				
66						
67	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1				
68	Прохождение 1500м в среднем темпе	2				
69						
70	К.У. Комбинация из освоенных элементов передачи мяча сверху и приема мяча снизу в парах и через сетку	1				
71	Спуски со склона	2				

72						
73	Нижняя прямая подача через сетку с 4-6 м.					
74	Подвижные игры на лыжах	2				
75						
76	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	1				
77	Эстафеты на лыжах	2				
78						
IV Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
80	К.У. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии	1	<u>Волейбол</u> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Уметь: подавать снизу, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку		
81	Прием подачи	2				
82						
83	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
84	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
85	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
87	Игра по упрощенным	1				

	правилам мини-волейбола					
88	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
89	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
90	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
91	Скоростной бег до 50 м	1				
92	К.У. Бег на результат 60 м	1	<u>Легкая атлетика.</u> Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
93	Бег в равномерном темпе до 15 минут Кроссовый бег	1				
94	К.У. Бег 1500 м	1				
95	Метание малого мяча на дальность с разбега	1				
96	К.У. Метание малого мяча на дальность с разбега	1				
97	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1				
98	Прыжки в длину с 7-9	1				

	шагов разбега		физических способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
99	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				
100	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				
101	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				
102	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				

Согласованно

Заместитель директора по УВР

_____ А.С. Михайлов

«__» _____ 2021 года

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре

Класс _____ 7 (8 вид) _____

Учитель _____ *Шакиров Вадим Владимирович* _____

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы **Шакирова Вадима Владимировича** утвержденной решением педсовета №1 от «__» августа 2021 г.

Календарно- тематическое планирование 7 класса

№	Темы уроков	Кол- во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика/Баскетбол						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Бег с ускорением от 40 до 60 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
3	Скоростной бег до 100 м	1				
4	К.У. Бег на результат 60 м	1				
5	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1		Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге		
6	К.У. Бег 1500 м. на результат	1		Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
7	К.У. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1				
8	Метание малого мяча на дальность с разбега	1		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
9	К.У. Метание малого мяча на дальность с разбега	1				
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом	1				

	"согнув ноги"		упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
11	К.У. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
12	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.	1				
13	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю баскетбола. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Знать: технику безопасности Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча		
14	Ведение мяча шагом, бегом с пассивным сопротивлением защитника.	1				
15	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1				
16	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1				
17	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
18	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
19	Броски одной и двумя	1				

	руками с места и в движении.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
20	Вырывание и выбивание мяча	1				
21	Повороты без мяча и с мячом	1				
22	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	1				
23	Подвижные игры с элементами баскетбола	1				
24	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		Знать основные правила баскетбола		
25	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1				
26	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1				
27	Игра в баскетбол по упрощённым правилам	1				
II четверть						
Гимнастика и акробатика						
28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Уметь: выполнять строевые упражнения		
30	Выполнение команд "Пол-оборота "	1				
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из	Уметь демонстрировать комплекс акробатических		
32	Стойка на голове с	2				
33						

34	согнутыми ногами		числа разученных упражнений	упражнений.				
35	Акробатическая комбинация	3						
36								
37								
38	Подъем переворотом толчком двумя ногами	2						
39								
40	Комбинация на перекладине из разученных элементов	1			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
41	Махом назад, соскок на брусьях	2						
42								
43	Комбинация на брусьях из разученных элементов	1						
44	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	1						
45	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	1						
46	Лазанье по канату	1					Уметь выполнять лазание по канату	
47	Подвижные игры с гимнастическими элементами	1						
48	Подвижные игры с гимнастическими элементами	1						
III четверть								
Лыжная подготовка/Волейбол								
49	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта	Знать правила ТБ				

50	Одновременный одношажный ход	2	<u>Лыжная подготовка</u> Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «елочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат			
51							
52	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности						
53	Подъём в гору скользящим шагом.	2					
54							
55	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1					
56	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	2					
57							
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1					
59	Поворот на месте махом.	2					
60							
61	Нижняя прямая подача	1					
62	Игры на лыжах	2	<u>Волейбол.</u> Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта	Знать: технику безопасности			
63							
64	Нижняя прямая подача	1					
65	Передвижение на лыжах до 3 км	2					
66							
67	Верхняя прямая подача	1					
68	Подъем «елочкой»	2					
69							
70	Верхняя прямая подача	1					
71	Повороты переступанием в движении	2					
72							
73	Игра по упрощенным правилам мини-	1					

	волейбола					
74	Попеременный	2				
75	двухшажный ход					
76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
77	Прохождение дистанции	2				
78	до 2 км					
IV Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Передача мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками через сетку	1	Соблюдают требования инструкций. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Знать: технику безопасности Уметь: правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачу Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;		
80	Комбинация из	2				
81	разученных ранее элементов					
82	Прием подачи	2				
83						
84	Нападающие удары	2				
85						
86	К.У. Нападающие удары	1				
87	Блокирование	1				
88	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
89	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать		
90	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
91	Бег 60 м. на время	1				
92	Бег 1500м. на время	1				

93	Кроссовый бег	1	развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
94	Бег 1500 м	1				
95	Метание малого мяча	2				
96	на дальность					
97	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса	1				
98	Наклон вперед стоя	1				
99	Прыжки разбега в длину с 4-8 шагов	2				
100						
101	Прыжки с места	1				
102	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1				

Согласованно

Заместитель директора по УВР

_____ А.С. Михайлов

«__» _____ 2021 года

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре

Класс _____ 8 (8 вид) _____

Учитель _____ *Шакиров Вадим Владимирович* _____

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы **Шакирова Вадима Владимировича** утвержденной решением педсовета №1 от «__» августа 2021 г.

Календарно- тематический план 8 класса

№	Темы уроков	Кол- во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика/Баскетбол						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Низкий старт до 30 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
3	Скоростной бег до 70 м	1				
4	Бег на результат 60 м	1				
5	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Кроссовый бег	1		Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге		
6	Бег 2000 м.	1				
7	Подтягивание на перекладине	1		Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
8	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
9	К.У. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
10	Метание малого мяча на дальность	1				
11	К.У. Метание малого	1				

	мяча на дальность		Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.			
12	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	3	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности	Уметь: прыгать в длину с разбега Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
13	Баскетбол. Инструктаж по Т/Б.	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю баскетбола.			
14	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		

15	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча		
16	Повороты без мяча и с мячом	1				
17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1				
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Передача мяча одной рукой от плеча на месте	2				
19						
20	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
21	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	1				
22	Сочетание передач , ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	1				

23	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1				
24	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1				
25	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1				
26	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1				
27	Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.	1				
II четверть						
Гимнастика и акробатика						
26	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
27	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	Уметь: правильно выполнять строевые упражнения		
28	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1				
29	Кувырок назад в упор	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют			
30	стоя ноги врозь					

31	Кувырок вперед и назад.	1	акробатические комбинации из числа разученных упражнений			
32	Длинный кувырок;	1				
33	Стойка на голове и руках	1				
34	Акробатическая комбинация	2				
35						
36	Из виса на подколенках опускание через стойку на руках в упор присев	2				
37						
38						
39	Комбинация на перекладине из разученных элементов	2				
40						
41	Подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне;	3	Уметь правильно выполнять опорный прыжок			
42						
43						
44	Комбинация на брусьях из разученных элементов.	1				
45	Лазанье по канату на скорость	1				
46	Лазанье по канату без помощи ног.	1				
47	Прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).	2				
48						
III четверть						

Лыжная подготовка/Волейбол

49	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.	1	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	Знать: технику безопасности		
50	Одновременный	2	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «елочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат		
51	одношажный ход (стартовый вариант					
52	Волейбол. Инструктаж по Т/Б. История развития волейбола	1				
53	Скользкий шаг без палок и с палкам.	1				
54	Попеременный двухшажный ход					
55	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1				
56	Повороты	2	<u>Волейбол.</u> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	Уметь: подавать снизу, верху, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку Уметь играть волейбол.		
57	переступанием в движении					
58	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1				
59	Коньковый ход	2		Уметь: выполнять		

60			безопасности	комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча		
61	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
62	Коньковый ход.	2				
63						
64	Отбивание кулаком через сетку	1				
65	Торможение и поворот "плугом"	2				
66						
67	Нижняя прямая подача	1				
68	Подъем в гору скользящим шагом	2				
69						
70	Нижняя прямая подача	1				
71	Прохождение дистанции до 4км	2				
72						
73	Верхняя прямая подача	1				
74	Прохождение дистанции до 2км	2				
75						
76	К.У. Подачи.	1				
77	Прохождение дистанции до 3км	2				
78						
VI Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Волейбол. Основные	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику		

	знание. Инструктаж по техники безопасности			безопасности			
80	Прием подачи	2	<u>Волейбол.</u> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча.			
81							
82	Нападающие удары	2					
83							
84	К.У. Нападающие удары	1					
85	Блокирование	2					
86							
87	К.У. Блокирование	1					
88	Учебная игра	1					
89	Учебная игра	1					
90	Учебная игра	1					
91	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	<u>Легкая атлетика.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.			
92	Бег на результат 60 м	1					
93	Кроссовый бег	1					
94	Бег 2000 м на результат	1		Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге			
95	Круговая эстафета	1					
96	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1					
97	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3		Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в			
98							
99							
100	Прыжки с места.	1					
101	Метание малого мяча на дальность	2					
102							

			беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	длину с разбега, метать мяч на дальность Уметь: прыгать в длину с разбега Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
--	--	--	---	--	--	--

Согласованно

Заместитель директора по УВР

_____ А.С. Михайлов

«___» _____ 2021 года

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре

Класс _____ 9 (8 вид) _____

Учитель _____ *Шакиров Вадим Владимирович* _____

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы **Шакирова Вадима Владимировича** утвержденной решением педсовета №1 от «___» августа 2021 г.

Календарно - тематическое планирование 9 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика/Баскетбол						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Скоростной бег до 70 м	1	<u>Легкая атлетика.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
3	Бег на результат 60 м	1				
4	Кроссовый бег	1				
5	Бег 2000 м. на результат.	1				
6	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1		Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге		
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3				
8						
9						
10	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1		Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
11	К.У. Метание малого мяча на дальность	1				
12	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1		Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)		

			правила безопасности Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	Уметь бегать челночный бег Уметь: выполнять прыжки с разбега Уметь: метать мяч на дальность и в цель		
--	--	--	--	---	--	--

			совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности			
13	Баскетбол. Инструктаж по Т/Б. История развития баскетбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.		
14	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1				
15	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1				
16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1				
17	Двусторонняя игра в баскетбол.	1				
18	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Уметь: игра баскетбол		
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1				
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1				
21	Штрафной бросок.	2				
22						

23	Учебная игра	1				
24	Учебная игра	1				
25	Учебная игра	1				
26	Учебная игра	1				
27	Учебная игра	1				
II четверть						
Гимнастика и акробатика						
28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
29	Строевые упражнения.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	Уметь: правильно выполнять строевые упражнения		
30	Из упора присев силой стойка на голове и руках	2				
31						
32	Кувырок вперед и назад;	2				
33	Длинный кувырок с трех шагов.					
34	Длинный кувырок с трех шагов.	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь: лазать по канату Уметь прыгать через		
35						
36	Акробатический комплекс из разученных элементов	3				
37						
38						
39	Подъем переворотом в упор махом и силой	2				
40						
41	Комбинация на	1				

	перекладине из разученных элементов		числа разученных упражнений	гимнастического козла		
42	Подъем махом вперед и сед ноги врозь	2				
43						
44	Комбинация на брусках из разученных элементов	1				
45	Лазанье по канату: на скорость; без помощи ног.	2				
46						
47	Прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 115 см).	2				
48						

III четверть

Лыжная подготовка/Волейбол

49	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.	1	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	Знать: технику безопасности		
50	Обучение переходам с одного хода на другой ход.	2	<u>Лыжная подготовка.</u> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными		
51						
52	Волейбол. Инструктаж по Т/Б. история развития волейбола.					
53	Прохождение дистанцию 2 км со	2				
54						

	средней скоростью.		правила безопасности.	ходами		
55	Прием и передача мяча в паре, через сетку	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций <u>Волейбол.</u> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «елочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат Уметь: подавать снизу, верху, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку Уметь играть волейбол .		
56	Подъем в гору	2				
57	скользящим шагом					
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
59	Попеременный	2				
60	четырёхшажный ход					
61	Прием мяча отраженного сеткой	1				
62	Переход с	2				
63	попеременных ходов на одновременные					
64	Отбивание кулаком через сетку	1				
65	Преодоление	2				
66	контруклонов					
67	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1				
68	Горнолыжная эстафета с	2				
69	преодолением препятствий					
70	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1				
71	Повороты	2				
72	переступанием в движении. Гонка на 1 км					
73	Нижняя прямая подача в заданную часть	1				

	площадки, прием подачи					
74	Торможение и поворот	2				
75	упором					
76	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1				
77	Эстафеты на лыжах					
78						
VI Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Основы знания. Техника безопасности на уроках физкультуре.	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
80	Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: подавать снизу, верху, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку Уметь играть волейбол.		
81	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1				
82	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка		
83	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1				
84	Прием мяча, отраженного сеткой	1				
85	Ходьба и бег. выполнение заданий	1				
86	Прием и передача мяча	1				

	двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	движений при ловле и передаче мяча		
87	Прием мяча снизу в группе.	1				
88	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1				
89	Учебная игра	1				
90	Учебная игра.	1				
91	Легкая атлетика. Бег 30 м с низкого старта.	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность.		
92	Бег 60 м на результат.	1				
93	Бег на дистанцию 2000м на результат.	1				
94	Эстафетный бег	1				
95	Кроссовый бег	1				
96	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1				

97	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	Уметь: прыгать в длину с разбега		
98						
99						
100	Метание малого мяча на дальность.	3	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Уметь: метать малый мяч на дальность		
101						
102	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.					