

Физическая культура

Пояснительная записка.

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

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

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

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

Основные задачи изучения предмета:

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

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

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Общая характеристика учебного предмета.

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

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

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют 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 ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты

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

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

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

К личностным результатам освоения АООП относятся:

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

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

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

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

Минимальный уровень:

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

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

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

Достаточный уровень:

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

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

МЕСТО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида

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

Учебно - методическое обеспечение

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

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 5

Учитель: Денис Л.А.

Всего 102 часа; 3 часа в неделю.

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

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

Гимнастика и акробатика 24ч								
16.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1	Комбинированный				Достаточный	развитие этических чувств, проявление добродетельности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
17.2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1	Обобщение				Минимальный	
18.3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1	Обобщение				Минимальный	
19.4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
20.5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1	Обобщение				Минимальный	
21.6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1	Комбинированный				Минимальный	
22.7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
23.8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
24.9	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	

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

35.20	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
36.21	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
37.22	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
38.23	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1	Обобщение	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
39.24	Эстафеты с элементами акробатики	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
Спортивные игры. Пионербол (11 час)								
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточный	Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
41.2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
42.3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
43.4	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1	Изучение нового	Спорт. Инвентарь			Достаточный	

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

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

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

Спортивные игры. Баскетбол. (14 час)								
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточный	Сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
74.2	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
75.3	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
76.4	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
77.5	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
78.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
79.7	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	
80.8	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	Комби.	Спорт. Инв			Достаточн.	
81.9	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт. Инвентарь			Достаточный	

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

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

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 6

Учитель: Денис Л.А.

Всего 102час; в неделю 3 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактически	предметные	личностные

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

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

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

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

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

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

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

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

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

88.16	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный		
89.17	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный		
90.18	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный		
Легкая атлетика 15 час									
91.1	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный		
92.2	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный		
93.3	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный		
94.4	Подтягивание (м), вис (д).	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Минимальный		
95.5	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный		
96.6	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный		

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 7

Учитель: Денис Л.А.

Всего 102час; в неделю 3 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактически	предметные	личностные

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

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

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

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

32.1 7	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
33.1 8	"Шпагат" с опорой руками о пол	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
34.1 9	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
35.2 0	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
36.2 1	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
37.2 2.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
38.2 3	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
39.2 4	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1	обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
Спортивные игры. Волейбол 11ч								
40.1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1	Комби	Спорт.инв			Достаточный	принятие и освоение социальной роли

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

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

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

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

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

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

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

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 8

Учитель: Денис Л.А.

Всего 102час; в неделю 3 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 9

Учитель: Денис Л.А.

Всего 102час; в неделю 3 часа.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Тип урока	Средства обучения	Календарные сроки		Планируемые результаты	
					планируемые	фактические	предметные	личностные

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

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

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

23.2	Закрепление всех видов перестроений	1	Обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
24.3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
25.4	Прыжки со скакалкой.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
26.5	Лазание и перелезание	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
27.6	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
28.7	Упражнения в равновесии	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
29.8	Обучение акробатической комбинации.	1	Изучение нового	Спорт.инвентарь			Достаточный	
30.9	Повторении акробатической комбинации.	1	Обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	
31.10	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточный	
32.11	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1	Обобщающий	Спорт.инвентарь			Достаточный	

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

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

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

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

Спортивные игры. Баскетбол. (18 час)								
73.1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	Комбинированный				Достаточно	развитие этических чувств, проявление доброты, эмоциональности, отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
74.2	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточно	
75.3	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточно	
76.4	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточно	
77.5	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточно	
78.6	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточно	
79.7	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточно	
80.8	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточно	
81.9	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1	Комбинированный	Спорт.инвентарь			Достаточно	

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

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

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