

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
учителей филологов и  
гуманитарных наук  
Протокол №3  
от « 28 » 08 2023г.  
Рук.ШМО: Л.В. Гребенкина

Принято на заседании  
Педагогического совета  
ГКОУ УР «Школа №23»  
г. Ижевска  
Протокол № 7  
от «31» августа 2023 г.

«Утверждаю»  
«31» августа 2023г.  
Директор ГКОУ УР «Школа №23»  
приказ №109 от 31-августа 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*адаптивная*

учебного предмета *физическая культура*

классы 5 - 9

срок освоения пять лет

2023-2028 годы

Составлено на основе  
ФАОП ООО обучающихся с  
ОВЗ

Составители:  
Учитель *высшей* категории  
*Шуркина Е.Н.*  
Учитель *высшей* категории  
*Матвеев В.С.*  
Рецензент Гильманова Э. В.  
Зам.директора по УВР  
(должность, категория).

Начато: 01.09.2023г.  
Окончено:  
Хранить: ДЗН ст.271 ВП

## **Физическая культура.**

### **Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 5-9 классов**

В настоящее время в деле подготовки населения в области физической культуры и выработки у граждан Российской Федерации привычек здорового образа жизни возрастает роль и ответственность системы образования. Только через образование можно обеспечить повышение общего уровня культуры всего населения страны в области физической культуры и добиться снижения отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства.

Учебный предмет адаптивная физическая культура является компонентом образовательного учреждения, в объеме 102 ч в год, 3 ч в неделю для 7 – 9 классов и в объеме 68 ч в год, 2 ч в неделю для 5 – 6 классов. Наиболее полно и целенаправленно эти вопросы можно реализовать в специальной отдельной образовательной области «Физическая культура».

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)

Приказ МО РФ от 5 марта 2004 года N 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Анализ и обобщение научно-методической литературы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья, многолетний опыт работы в специальных (коррекционных) школах даёт основание говорить об особенностях психического, речевого, интеллектуального развития этих детей, содержания, методов, средств обучения и воспитания. У детей с нарушениями в развитии отмечается не только совокупность отдельных недостатков, а ещё и особая структура взаимодействия анализаторов.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения. В процессе адаптивного воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с задержкой психического развития, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с задержкой психического развития наряду с основным диагнозом имеются много различных сопутствующих заболеваний, таких, как нарушение сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия), мышечная слабость, отставание в росте. Задержка психического развития нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с задержкой психического развития встречаются «стёртые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-

синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличие статики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастно-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно-развивающие перспективное планирование.

## **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч, из расчета 2 ч в неделю в 5-9 классах. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (14 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучение ведётся по учебнику:

В.И.Лях Рабочие программы физическая культура 5 – 11 классы, Москва, Просвещение 2013 г.

**Общая трудоемкость дисциплины (неделя):**

- 5-е классы- 2 часа;
- 6 классы- 2 часа;
- 7-е классы- 2 часа;
- 8-е классы- 2 часа;
- 9-е классы- 2 часа.
- **Общее число учебных часов за 5 лет обучения - 340 часов.**

## Пояснительная записка

В соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Как известно, уровень развития ребёнка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15 (в редакции протокола федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.10.2015 г. № 3/15);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»
- Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ Министерства просвещения России от 28.12.2018 №345(ред. от 08.05.2019) «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

Анализ и обобщение научно-методической литературы по физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями здоровья, многолетний опыт работы в специальных (коррекционных) школах даёт основание говорить об особенностях психического, речевого, интеллектуального развития этих детей, содержания, методов, средств обучения и воспитания. У детей с нарушениями в развитии отмечается не только совокупность отдельных недостатков, а ещё и особая структура взаимодействия анализаторов.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения. В процессе адаптивного воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с задержкой психического развития, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. У многих детей с задержкой психического развития наряду с основным диагнозом имеются много различных сопутствующих заболеваний, таких, как нарушение сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере детей отмечается нарушение координации, точности и темпа движений, сенсомоторики, наблюдаются различные нарушения опорно – двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия), мышечная слабость, отставание в росте. Задержка психического развития нередко сочетается с нарушением развития конечностей, кистей, пальцев, головы, внутренних органов, память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, особенно

затруднено осмысленное запоминание. Внимание характеризуется малой устойчивостью, замедленностью переключения. Существенно страдают волевые процессы: дети не умеют руководить своей деятельностью. Нередко у детей с задержкой психического развития встречаются «стёртые» двигательные нарушения, которые компенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, однако проявляются при физической нагрузке и при выполнении сложных двигательных действий. Вышеперечисленные отклонения в состоянии здоровья у детей рассматриваемой категории обуславливают различного рода трудности при овладении учебным материалом по физическому воспитанию. Зачастую самые простые по технике выполнения физические упражнения становятся для ребёнка трудно выполнимыми из-за нарушения аналитико-синтетической деятельности, ослабленного мышечного развития конечностей, наличие статики, нарушения согласованности движений и пр. Влияние различного уровня двигательной активности на растущий организм является чрезвычайно актуальной. Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника. Наблюдая за динамикой развития каждого школьника в течение всего времени обучения в школе, и, исходя из возрастнo-половых особенностей развития учащихся, степени освоенности ими физических упражнений, коррекционно-развивающих условий проведения адаптивного физического воспитания, наличия спортивного инвентаря можно определить его «зону ближайшего развития» и составить индивидуальные коррекционно-развивающие перспективное планирование.

#### **Цели:**

1. обеспечение всестороннего и гармоничного развития учащихся средствами физической культуры без каких-либо скидок на имеющиеся у них нарушения.
2. Совершенствование физических и психофизических способностей.
3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся средствами физического воспитания.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела в пространстве.

##### **Развивающие задачи:**

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.
5. Стимулирование способностей учащегося к самооценке.

##### **Оздоровительные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных свойств организма учащегося.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

##### **Коррекционные задачи:**

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
2. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
3. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
4. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья учащихся.
5. Создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами адаптивного физического воспитания.

##### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни - коррекция психических нарушений в процессе деятельности-зрительно предметного и

зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

### **Организационно - методические рекомендации**

Занятия по физическому воспитанию, проводимая в спортзале, тренажерном зале, стадионе при правильном психолого-педагогическом подходе к детям, является мощнейшим оптимизирующим фактором. Оптимизм, вера в выздоровление, обязательное чувство мышечной радости порождают у ребенка стойкие положительные эмоции и являются надежным физиологическим средством повышения эффективности оздоровления.

Занятия АФК должны проводиться систематически ежедневно или не реже 2-3 раз в неделю (при этом осуществлять контроль выполнения упражнений дома ежедневно) с постепенным увеличением нагрузки и использованием различных пособий для улучшения координации движений и повышения эмоционального настроения урока.

Программа по адаптивной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, направленных на лечение и профилактику заболеваний позвоночника, коррекцию осанки у детей от 6 до 13 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики

**Основными формами АФК являются групповые и индивидуальные занятия по двигательной коррекции.**

#### **КОРРЕКЦИЯ ХОДЬБЫ**

У большинства детей с задержкой психического развития отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности измерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушение в ходьбе индивидуально и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развёрнуты носком внутрь, ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения неритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. Но технику ходьбы изучают на уроках лёгкой атлетики. В процессе обучения особое место уделяется формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движений рук, разгибанию ног в момент отталкивания. В младших классах выполняется ходьба по прямой, с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу. В любых дополнительных формах занятий все рекомендуемые упражнения, во-первых, закрепляют изученное в школе, во-вторых, позволяют избирательно осуществлять коррекцию тех или иных нарушений.

#### **КОРРЕКЦИЯ БЕГА**

У детей с задержкой психического развития старшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, вызванные нарушением координации движений.

Специально-подготовленные упражнения лишь частично решают задачи координации двигательных нарушений в беге. Основной метод использования беговых упражнений - игровая деятельность, где ребёнок полнее реализует свои умения. Только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространство, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение начинают обычно с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходит к малым.

#### **КОРРЕКЦИЯ ПРЫЖКОВ**

Ошибками в прыжках в длину и высоту у детей с задержкой психического развития являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полёта, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи: движение ног и взмах руками. Подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят к ним стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развивая сохранённые функции.

#### **КОРРЕКЦИЯ ЛАЗАНЬЯ И ПЕРЕЛЕЗАНИЯ**

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствия. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости,

координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазанье и перелезание корригируют недостатки психической деятельности – страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используется гимнастическая лестница, скамейка, бревно, деревянная и веревочная лестницы.

### **КОРРЕКЦИЯ МОТОРИКИ**

Одним из наиболее выраженных проявлений поражения ЦНС является нарушение нервной регуляции моторики мелких движений рук и пальцев, нарушаются и моторные компоненты речи. Эти нарушения могут носить разный характер и выступать в разных сочетаниях. Некоторые дети производят впечатление физически здоровых, но отклонения всегда появляются в целенаправленных двигательных актах, требующих точных координированных движений. Поэтому коррекционная работа по развитию и совершенствованию мелкой моторики является одной из важнейших задач на каждом физкультурно-оздоровительном занятии. Для активизации движений кисти используется разнообразный мелкий инвентарь – мячи, различные по объёму, весу, материалу, цвету; шары-надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ёжики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др.

Универсальность упражнений с мячом (и др. предметами) состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, мышечное чувство, дифференцировку усилий и пространство, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых, спортивных навыков. Обучение обычно начинают с больших мячей, потому что их легче держать в руках, а затем переходят к малым.

### **КОРРЕКЦИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ**

Наибольшее отставание в двигательной сфере детей с задержкой психического развития наблюдается в развитии координационных способностей, которые во многом определяются умением расслаблять мышцы. Характерной особенностью движений ребёнка с задержкой психического развития является избыточное мышечное напряжение как во время выполнения физических упражнений, так и остаточный повышенный тонус после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре и сопровождающихся эмоциональными переживаниями, а также после вновь изучаемых сложных движений. Средствами коррекции и развития способности к произвольному расслаблению мышц являются специальные физические упражнения, снимающие напряжённость и скованность движений, инициирующие лёгкость и непринуждённость их выполнения. К методическим приёмам относятся:

- маховые движения рук и ног, потряхивание конечностей;
- контрастное переключение от максимального напряжения к расслаблению отдельных групп мышц;
- ненапряжённые ротационные движения рук;
- непринуждённые наклоны и раскачивания туловища;
- постепенное и последовательное расслабление отдельных звеньев тела;
- расслабление мышц в фазах отдыха после выполнения упражнений, сочетающееся с активными дыхательными упражнениями;
- переключение внимания, зрительного контроля и собственных действий на расслабление, включая элементы самомассажа;
- отвлекающие - раскрепощающие задания и игры, музыка и мимические упражнения.

Наилучшим средством коррекции и развития произвольного расслабления мышц является плавание. Естественные условия водной среды, уменьшение давления веса тела на опорно-двигательный аппарат, разгрузка позвоночника создают благоприятные условия для расслабления мышц.

### **КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ**

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги, прилегающие к грудной клетке лопатки, находятся на одинаковой высоте, живот подтянут. Большинство детей с задержкой психического развития из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств и координационных способностей имеют самые разнообразные нарушения осанки, включая все наиболее типичные ее формы. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. У многих детей с задержкой психического развития мешковатая осанка, движения неловкие, походка напряженная и неустойчивая. Встречаются дети с парезами или параличами отдельных мышечных групп.

Незначительные нарушения осанки легко устраняются на физкультурно-оздоровительных занятиях. При более больших отклонениях необходимо в течение длительного времени заниматься корригирующими

упражнениями; при грубых деформациях позвоночника требуется помощь врача и систематические занятия лечебной физической культурой. Формирование правильной осанки является важным разделом коррекционной работы в системе физического воспитания. Дети, как правило имеют представление о правильной осанке и могут продемонстрировать её достаточно точно, особенно у вертикальной стены. Но, к сожалению, тут же нарушают её при выполнении физических упражнений, в бытовых движениях, ходьбе, сидя за партой.

При коррекции осанки у старших школьников с задержкой психического развития необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Обеспечение правильной осанки: гармоническое развитие мышц спины, брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, умение дифференцировать мышечно-суставные ощущения, положения отдельных частей тела в пространстве, умение напрягать и расслаблять мышцы в покое и движении.
2. Нарушение осанки усугубляется гипокинезией, поэтому необходимо использовать все виды адаптивной физической культурой и все возможные формы физкультурно-оздоровительных занятий: утреннюю гигиеническую гимнастику, физкультурные паузы, подвижные игры, дополнительные внешкольные и внеклассные занятия, прогулки на свежем воздухе, плавание, закаливание и др.
3. Большая ответственность за осанку ложится на родителей, которые не только заинтересованы в его здоровье, но и хотят видеть его пропорционально сложенным, с красивой осанкой, уверенной походкой, хорошими манерами. Со стороны родителей необходимо повседневное терпеливое внимание к осанке ребенка, создание условий для её формирования: адекватные гигиенические и физиологические требования, одежда, мебель, освещение, позы во время сна, сидения, стояния и др.
4. Коррекция осанки, с одной стороны, включает широкое комплексное воздействие самых разнообразных упражнений на все группы мышц, с другой стороны специфическое воздействие целенаправленно подобранных упражнений для компенсации нарушений определённого типа осанки. При дефектах осанки во фронтальной плоскости, то есть при боковом искривлении, значительное место занимает разгрузка позвоночника, имеющая целью предупреждение перегрузки мышц, поддерживающих позвоночник. Другая важная задача состоит в том, чтобы восстановить и сохранить гибкость позвоночника как в пострадавшем участке, так и во всём позвоночнике в целом, а также создать «мышечный корсет», то есть укрепить мышцы, окружающие позвоночник. Первая задача – разгрузка, достигается лежанием и сном на жесткой постели, приготовление домашних заданий лёжа на животе, выбором рационального исходного положения при выполнении физических упражнений.

### **КОРРЕКЦИЯ ДЫХАНИЯ**

Для детей с задержкой психического развития характерно неритмичное поверхностное дыхание, неумение произвольно управлять актом дыхания и согласовывать его с движением. Не случайно в физическом воспитании детей с задержкой психического развития умению правильно дышать во время выполнения физических упражнений придается большое значение. Нарушения и сбои в дыхании препятствуют нормальному насыщению крови кислородом, что отрицательно сказывается на мышечной деятельности, работоспособности, возможности эффективно выполнить то или иное упражнение. Овладеть правильным (целесообразным) дыханием означает использовать благоприятные условия для вдоха и выдоха при выполнении физических упражнений, а также самостоятельно регулировать согласование ритма дыхания с ритмом движения. Чем раньше ребёнок научится правильно дышать, тем выше эффект физических упражнений.

Учитывая дыхательную недостаточность, обучение дыханию начинается с первых занятий. Правильным полноценным считается диафрагмально - грудное дыхание, когда в нём участвуют грудная клетка и диафрагма. Дети должны уметь пользоваться грудным, диафрагмальным (брюшным) и смешанным (полным) дыханием. Вначале различные типы дыхания осваиваются в покое, а затем в сочетании с движениями. Вдох и выдох проводят через нос, причём выдох должен быть продолжительнее вдоха, что способствует более полноценному последующему вдоху. Особенно хорошо дыхание развивают бег, плавание, катание на лыжах. В домашних условиях дыхание развивают с помощью уже описанных выше упражнений, дополняя их элементами закаливания. Младшие школьники лучше осваивают упражнения на дыхание, если используется игровой метод, либо упражнения сопровождаются звукопроизношением или шумным выдохом.

Существуют различные системы дыхательной гимнастики: Толкачёва, Стрельниковой, Бутейко, цигун, которые могут применяться на оздоровительных занятиях детей с задержкой психического развития, но использовать нужно ту, которая принесёт наибольший эффект.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч, из расчета 2 ч в неделю в V - IX классе, Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (14 часов) от объема времени, отводимого на изучение

раздела «Физическое совершенствование».

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе — это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма*– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества*– осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения содержания программы по адаптивной физической культуре. Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий адаптивной физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий адаптивной физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Адаптивная физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия адаптивной физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать

#### ***Общая характеристика учебного предмета (курса)***

- Предметом обучения физической культуре в основной школе является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.
- Ориентируясь на решение задач «Физическая культура» в своем предметном содержании направлена на:
  - - реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
  - - реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - - соблюдение *дидактических принципов* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - - расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
  - - усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Результаты освоения учебного программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Особенности обучения обучающихся с ЗПР**

Примерная основная общеобразовательная программа первого года обучения по программе основного общего образования (АООП ООО) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту перехода на уровень основной школы уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но с остающимися трудностями произвольной саморегуляции, проявляющимися в условиях деятельности и организованного поведения, и признаками общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

При разработке АООП ООО обязательно должны быть учтены психофизиологические особенности обучающихся с ЗПР.

Речь обучающихся с ЗПР хотя и удовлетворяет потребностям повседневного общения, не имеет грубых нарушений произношения, отличается бедностью словаря и синтаксических конструкций. Некоторые дети даже к 5-му классу плохо читают, как правило, не владеют навыками смыслового чтения.

Большинство обучающихся с ЗПР обладают недостаточным запасом сведений и представлений об окружающем мире. Страдают операции словесно-логического мышления. У детей с ЗПР отмечаются неумение сделать опосредованный вывод, осуществлять применение усвоенных знаний в новой ситуации; правильно выделить из нескольких заданий уровень сложности заданий (самое легкое или самое трудное). Наблюдается затруднение понимания текстов (дети не могут пересказывать прочитанное своими словами, выделить главное, сделать выводы), и затруднения в области применения знаний (использование известного способа решения в новых условиях, выбора нужного способа действия или использование одновременно двух и более простых алгоритмов).

В области усвоения математических знаний обучающиеся с ЗПР как правило владеют слабо вычислительными навыками, особенно при выполнении действий с дробными, отрицательными числами, числами, представленными в стандартном виде; ученики не владеют правилами округления чисел. В недостаточной степени сформировываются графические навыки, поэтому ученики затрудняются в выполнении схем, чертежей, оформлении таблиц. Многие выполняют записи в медленном, быстро устают, допускают ошибки при списывании текста. Представления о предметно-количественных отношениях, практические измерительные навыки также могут быть сформированы недостаточно. При работе с текстом не могут самостоятельно отличить материал, подлежащий запоминанию, и те наглядные средства, дополнительные опоры, которые при этом использовались; затрудняются при использовании справочных таблиц.

При решении задач ученики с ЗПР применяют шаблонные способы, стремятся к стереотипизации решения задач; не до конца осмысливают условия задачи; не умеют увидеть проблемность задачи, понять недостаточность данных, заключенных в ее условии; составить план ее решения. Учащиеся не пытаются проанализировать возможные способы решения задач и найти наиболее рациональные. Возможность выбора способа решения из нескольких вариантов и проверка правильности решения задачи также вызывает затруднения.

Учебная деятельность имеет также ряд отличительных признаков: это неумение организовать самостоятельно свою деятельность при выполнении заданий, включающих несколько операций и контролировать свои действия; затруднения при самостоятельном выполнении отдельных операций: анализа, синтеза, классификации. У большинства отмечаются трудности опосредованного запоминания и умение использовать рациональные способы запоминания.

Работоспособность таких детей зависит от характера выполняемых заданий. Они не могут долго сосредотачиваться на выполнении мыслительных задач, чем активнее они включаются в работу, тем скорее утомляются. При напряженной мыслительной деятельности, учащиеся не могут сохранять достаточную работоспособность в течение всего урока. Если же поставленные задачи не требуют большого мыслительного напряжения (выписывание, действия по шаблону и т.д.), дети могут оставаться работоспособными до конца урока. Большое влияние на работоспособность имеют внешние факторы: интенсивная деятельность на предшествующих уроках; наличие отвлекающих факторов: шум, появление посторонних в классе; переживание или ожидание кого-либо значимого для ребенка события.

Отмечаются не умение самостоятельно организовать свою работу, что обусловлено слабым уровнем развития самоконтроля и саморегуляции. Такие дети стремятся избежать умственной нагрузки и ищут различные способы её избежать.

Переход обучающегося с ЗПР в основную школу совпадает с предкритической фазой развития ребёнка - переходом к кризису младшего подросткового возраста (11 - 13 лет, 5 - 7 классы), характеризующемуся началом перехода от детства к взрослости, при котором центральным и специфическим новообразованием в личности подростка является возникновение и развитие у него самосознания — представления о том, что он уже не ребёнок, т.е. чувства взрослости, а также внутренней переориентацией подростка с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых.

При этом огромное влияние на успешность обучения и поведение обучающихся с ЗПР имеют положительные межличностные взаимоотношения как с взрослыми (педагогами, родителями), так и со сверстниками.

*Для подростков с ЗПР характерны:*

эмоционально - волевая незрелость,  
эмоциональная неустойчивость,  
импульсивные реакции,  
неадекватная самооценка,  
инфантильность,  
церебро-органическая недостаточность,  
двигательная расторможенность,  
назойливость,  
эйфорический оттенок повышенного настроения,  
аффективные вспышки, сопровождающиеся ярким вегетативным компонентом, с нередко последующей головной болью,  
низкая работоспособность.

Дети с ЗПР испытывают затруднения в вербализации своих эмоций, состояний, настроения. Как правило, они не могут дать четкий и понятный сигнал о наступлении усталости, о нежелании выполнять задание, о дискомфорте и др.

*Для детей этой группы характерна:*

неоднородность нарушенных и сохранных звеньев психической деятельности;

ярко выраженная неравномерность формирования разных сторон психической деятельности.

Особенности мышления:

снижение уровня сформированности основных мыслительных операций: анализа, синтеза, обобщения, абстракции, переноса;

снижение познавательной активности.

Особенности памяти:

снижение продуктивности запоминания и его устойчивость;

преобладание наглядной памяти над словесной;

низкий уровень самоконтроля в процессе заучивания и воспроизведения;

неумение организовать свою работу;

недостаточная познавательная активность и целенаправленность при запоминании и воспроизведении;

слабое умение использовать рациональные приемы запоминания;

недостаточный объем и точность запоминания;

преобладание механического запоминания над словесно-логическим;

быстрое забывание материала, низкая скорость запоминания.

Особенности восприятия:

низкий уровень развития восприятия (необходимость более длительного времени для приема и переработки сенсорной информации);

недостаточность и фрагментарность знаний об окружающем мире;

затруднения при узнаваемости предметов, находящихся в непривычном положении, контурных и схематических изображений;

недостаточная сформированность пространственных представлений (трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации).

Особенности внимания:

недостаточная сформированность произвольного внимания;

дефицитарность основных свойств внимания;

снижение способности распределять и концентрировать внимание;

неравномерность и замедленность развития устойчивости внимания.

Особенности эмоционально-волевой сферы и личности

эмоциональная лабильность (неустойчивость настроения и эмоций);

слабость волевых усилий (несамостоятельность, внушаемость);

личная незрелость в целом;

частые проявления беспокойства и тревоги;

снижение уровня произвольной регуляции, низкий уровень самоконтроля;

неустойчивость самооценки, неуверенность в себе;

недостаточность самосознания;

эмоциональная нестабильность, неустойчивость во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;

проявление черт детскости в деятельности и поведении;

несоответствие мотивационной направленности возрасту;

нуждаются в эмоциональном одобрении.

Данные особенности провоцируют трудности в учебной деятельности, межличностной коммуникации и эмоционально-личностной сфере.

#### **Формы организации учебных занятий:**

- 1) уроки физического воспитания;
- 2) подвижные игры, физкультурные минутки;
- 3) внеклассная работа по физическому воспитанию (спортивные секции и кружки);
- 4) спортивные соревнования и праздники;
- 5) формы физического воспитания в семье;
- 6) самостоятельные (домашние) занятия, физические упражнения.

#### **Формы контроля результатов освоения программы**

По мере прохождения учебного материала по адаптивной физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и итоговом контроле в форме сдачи контрольных нормативов по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

Обучение согласно учебному плану школы, ведется 2 часа в неделю, всего 68 часов в год.

Составитель программы оставляет за собой право изменять порядок проведения уроков в связи с экстремальными условиями (морозные дни, карантин).

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Содержание учебного курса.**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий адаптивной физической культурой.**

Подготовка к занятиям адаптивной физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий адаптивной физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Планируемые предметные результаты

### Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

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

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник 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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Тематическое планирование по физической культуре 5 класс**  
**Годовой план-график прохождения программного материала**  
**для учащихся 5 класса при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов в год недель	1	2	3	4
			четверть	четверть	четверть	четверть
			Количество недель в четверть			
	Учебные недели	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
<b>I.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
<b>1.1.</b>	Гимнастика с элементами акробатики	8	-----	-----	-----	8
<b>1.2.</b>	Спортивные игры Баскетбол Волейбол Футбол	22	7 7	13 3 7 3	3  3	
<b>1.3.</b>	Легкоатлетические упражнения	18	11	-----	-----	7
<b>1.4.</b>	Лыжная подготовка	16	-----	-----	16	-----
<b>1.5.</b>	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	4	1	1	1	1
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

**Содержание разделов учебного курса**

№ п/п	Раздел учебного предмета	Содержание раздела	Кол-во часов	Из них с применением ЭОР	Контроль
<b>1</b>	Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	4	4	4
<b>2</b>	Легкая атлетика	Высокий старт, бег с ускорением, метание малого мяча, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, бег на средние дистанции.	18	2	10
<b>3</b>	Гимнастика с элементами акробатики	Акробатика, упражнения в равновесии, низкая перекладина, опорный прыжок, ритмическая гимнастика.	8	3	4

4	Лыжная подготовка	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный. Повороты переступанием на месте. Спуски. Подъем «ёлочкой», лесенкой. Торможение плугом.	16	2	2
5	Спортивные игры	Баскетбол: стойки, перемещения, остановки, ведение мяча, передачи мяча, броски. Волейбол: стойки, перемещения, передачи мяча двумя сверху, прием мяча снизу, нижняя прямая подача. Футбол: удары мяча, его виды; остановка мяча, их виды; ведение мяча.	22	3	3
Итого			68	14	23

**Календарно – тематическое планирование в 5 классе**

№ п/п	№ п/п в четв	Тема урока	Тип урока	Содержание	Планируемые предметные результаты	Примерные сроки
<b>I – четверть(27 ч.)</b>						
<p><b>Раздел: Легкая атлетика 11 часов. Содержание:</b> Высокий старт, бег с ускорением, метание малого мяча, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, бег на средние дистанции. <b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.</b> Содержание игр на материале легкой атлетики: русская лапта, удмуртские игры. <b>Спортивные игры 6 часов (баскетбол)</b> стойки, перемещения, остановки, ведение мяча, передачи мяча, броски.</p>						
1.	1.	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Вводный урок	Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения Олимпийских игр. Раскрывать ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Сентябрь
2.	2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Стартовый контроль	выполнение беговых упражнений, соблюдать правила безопасности	Техника выполнения беговых упражнений	Сентябрь
3.	3.	Техника челночного бега 3x10м	совершенство вание	техника выполнения бега, выявлять и устранять характерные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.	Знать технику выполнения бега	Сентябрь
4.	4.	Тестирование челночного бега	Контроль	Демонстрировать выполнение беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Выполнять беговые упражнения	Сентябрь
5.	5.	Тестирование бега на 60 м	Контроль	Демонстрировать выполнение беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	соблюдать правила безопасности	Сентябрь
6.	6.	Метание малого мяча на дальность.	Совершенство вание	техника метания мяча разными способами, выявлять и устранять характерные ошибки. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физ.качеств.	Знать технику метания мяча разными способами	Сентябрь
7.	7.	Тестирование Метание малого мяча на дальность.	Контроль			Сентябрь
8	8.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Совершенство вание	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений	Сентябрь

9.	9.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	контроль	Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Соблюдать правила безопасности	Октябрь
10.	10.	Тестирование прыжка в длину с места.	контроль	Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	Знать технику прыжка	Октябрь
11.	11.	Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине.	контроль	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение распределять нагрузку. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Развивать выносливость, уметь распределять силы.	Октябрь
12.	12	Тестирование подтягивания на высокой (м) и низкой (д) перекладине	Контроль	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение распределять нагрузку. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Октябрь
13.	13.	Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		Октябрь
14	1	Стойки, перемещения, передача мяча и ловля двумя руками от груди в парах.	Совершенствование	Описывать технику игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий и приемов. Определять степень утомления организма. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игры. Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Октябрь
15.	2	Стойки, перемещения, передача мяча и ловля двумя руками от груди в парах.	Совершенствование	Описывать технику игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий и приемов. Определять степень утомления организма. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игры. Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Описывать технику игровых действий и приемов.	Ноябрь
16.	3	Передача мяча одной от плеча. Игра по правилам.	Совершенствование			Ноябрь
17.	4	Передача мяча одной от плеча. Игра по правилам.	Совершенствование			Ноябрь
18.	5	Повороты, остановки с мячом. Игра по правилам.	Совершенствование			Ноябрь

**II – четверть(21 ч.)**

**Раздел спортивные игры**

Содержание введение мяча бегом, змейкой, ловля и передача мяча двумя руками от груди, повороты с мячом, бросок в движении.

**Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.**

19.	6	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Бросок в движении.	Изучение нового материала	Планировать самостоятельные занятия физ.подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий. Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий и приемов. Определять степень утомления организма. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игры. Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Планировать самостоятельные занятия физ. подготовкой	Ноябрь	
20.	7.	Бросок в движении. Комбинация из изученных элементов.	Совершенствование			Использовать игровые действия для развития физических качеств	Ноябрь
21.	8	Передача мяча в движении. Учебная игра баскетбол.	Совершенствование				Ноябрь
22.	9	Комбинация из изученных элементов	Совершенствование				Ноябрь
23.	10	Комбинация из изученных элементов	контроль				Декабрь
24.	11	Верхняя передача мяча. Пионербол.	Изучение	Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно, моделировать технику игровых действий и приемов. Определять степень утомления организма. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игры. Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Использовать игровые действия для развития физических качеств.	Декабрь	
25.	12	Верхняя передача мяча. Пионербол.	Совершенствование			Декабрь	
26.	13	Верхняя передача мяча. Пионербол.	Совершенствование			Декабрь	
27.	14	Верхняя передача мяча. Прием двумя снизу. Пионербол.	Совершенствование			Декабрь	
28.	15	Прием двумя снизу. Пионербол.	Совершенствование			Декабрь	
29.	16	Прием двумя снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол	изучение			Декабрь	
30.	17	Прием двумя снизу. Нижняя прямая подача. Пионербол	Совершенствование			Декабрь	
31.	18	Футбол. Ведение мяча змейкой.	Совершенствование	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Моделировать технику игровых действий и приемов. Описывать технику игровых действий и приемов.	Знать технику игровых действий и приемов.	Январь	
32.	19	Футбол. Удары по воротам.	Совершенствование			Январь	

**III – четверть (30 ч.)**

**Раздел Лыжная подготовка –16 ч.**

Содержание *Передвижения на лыжах* попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным двухшажным ходом. *Повороты* переступанием на месте. *Спуски. Подъемы «елочкой», «получелочкой». Торможение «плугом».*  
**Спортивные игры (футбол)- 3 ч – ведение мяча змейкой, удары по воротам. Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч-**Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

33.	1	Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Инструктаж по т.б.	Изучение нового материала	Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.	Знать технику безопасности на уроках лыжной подготовки	Январь	
34.	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Совершенствование	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.		Знать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно.	Январь
35.	2	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	Совершенствование			Январь	
36.	3	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км	Совершенствование			Январь	
37.	4	Одновременный одношажный ход (основной вариант). Прохождение дистанции 1,5 км	Изучение нового материала			Февраль	
38.	5	Одновременный одношажный ход (основной вариант). Прохождение дистанции 1,5 км	Совершенствование			Февраль	
39.	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1,5 км	Изучение нового материала			Февраль	
40.	7	Прохождение дистанции 1 км на время.	Контроль			Февраль	
41.	8	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1,5 км	Совершенствование			Февраль	
42.	9	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Совершенствование			Февраль	
43.	10	Одновременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	Совершенствование			Февраль	
44.	11	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	Совершенствование			Февраль	
45.	12	Подъемы, спуски, торможения. Прохождение дистанции 1 км.	Совершенствование			Март	
46.	13	Подъемы, спуски, торможения.	Совершенствование		Март		

47.	14	Подъемы, спуски, торможения.	Изучение нового материала			Март
48.	15	Футбол (ведение, удары, финты)	Совершенствование	Описывать технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности	Март
49.	16	Футбол (ведение, удары, финты)	Совершенствование			
50.	1	Футбол (ведение, удары, финты)	Совершенствование	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками. Моделировать технику игровых действий и приемов. Описывать технику игровых действий и приемов.	Знать технику игровых действий и приемов.	Март
51.	2	Футбол (ведение, удары, финты)	Совершенствование			Март
52.	3	Футбол(ведение, удары, финты)	Совершенствование			Апрель

#### IV – четверть(24 ч.)

Раздел Гимнастика – 7ч. Содержание передвижение в колонне с изменением длины шага, кувырок вперед в группировке, кувырок назад в упор присев, из упора присев пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, стойка на голове и руках. Опорный прыжок через козла согнув ноги. Упражнения в равновесии. Из вися стоя толчком двумя переход в упор. **Легкая атлетика - 7 ч.** -метание малого мяча, прыжок в длину с места. Высокий старт, бег с ускорением, прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту, бег на средние дистанции.

**Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

53	4.	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Правила техники безопасности.	Изучение нового материала	Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.	Уметь составлять свой режим дня	Апрель
54	1	Акробатика (д) Опорный прыжок (м)	Совершенствование	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Осваивать технику акробатических упр. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упр. Уметь анализировать,	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.	Апрель
55.	2	Акробатика (д) Опорный прыжок (м)	Совершенствование			Апрель
56.	3	Акробатика (м) Опорный прыжок (д)	Совершенствование			Апрель
57	4	Акробатика (м) Опорный прыжок (д)	Совершенствование			Апрель

				выявлять ошибки. Самостоятельно осваивать упр. ритмической гимн. Составлять их комбинации и выполнять их под муз.сопров. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упр. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлять.		
58.	5	Бревно (д) Перекладина (м)	Совершенство	Описывать технику упр. на гимнастическом бревне (перекладине) и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упр. Осваивать технику гимн.упр. на бревне (перекладине), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упр., уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	Уметь оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упр., уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	Апрель
59.	6	Бревно (д) Перекладина (м)	Совершенство	Описывать технику упр. на гимнастическом бревне (перекладине) и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упр. Осваивать технику гимн.упр. на бревне (перекладине), предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упр., уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	Уметь оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упр., уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.	Апрель
60	7	Тестирование поднимание туловища	контроль	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение распределять нагрузку. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Развивать выносливость	Май
61	8	Тестирование подтягивание на низкой (высокой) перекладине	контроль	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение распределять нагрузку. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Развивать выносливость	Май
62.	9	Тестирование наклон вперед из положения стоя.	контроль	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.		Май
63.	10	Прыжок в высоту «перешагиванием».	Совершенство	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.	Знать технику прыжка в высоту с разбега	Май
64.	11	Прыжок в высоту «перешагиванием».	контроль	Демонстрировать выполнение прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности		Май

65.	12	30м с высокого старта. Русская лапта.	контроль	<p>Описывать технику выполнения бега, выявлять и устранять характерные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Описывать технику метания мяча разными способами, выявлять и устранять характерные ошибки. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физ.качеств.</p>	<p>Знать технику выполнения заданного упражнения</p>	Май
66	13	Челночный бег 3х10м Прыжок в длину с места	контроль			Май
67.	14	Метание малого мяча на дальность	контроль			Май
68	15	Бег 1000м	контроль			Май

### Содержание разделов учебного предмета, 6 класс

Раздел учебного предмета	Наименование раздела	Количество часов
1 раздел	Легкая атлетика	15
2 раздел	Плавание	9
3 раздел	Спортивные игры	21
4 раздел	Гимнастика	8
5 раздел	Лыжная подготовка	15
Раздел учебного предмета	Наименование раздела	Количество часов
1 раздел		

**Календарно – тематическое планирование, 6 класс**

Раздел Тема	Кол-во часов/ номер урока	Последовательность уроков в теме	Содержание	Планируемые общеобразовательные результаты			Примерные сроки
				Предметные результаты	метапредметные	личностные	
<b>I четверть 15 уроков</b>							
<b>Раздел: Легкая атлетика 8 уроков</b>							
	1	Вводный инструктаж. Инструктаж по О.Т.	Техника безопасности на уроках	- знать и соблюдать правила поведения и технику безопасности - раскрывать понятие «режим дня» - составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу	Сентябрь
	2	Спринтерский бег. Бег 30 м на время	Стартовый разгон, бег с максимальной скоростью	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу	Сентябрь
	3	Спринтерский бег. Бег 60 м на время	Стартовый разгон, бег с максимальной скоростью	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>Познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу	Сентябрь
	4	Гладкий равномерный бег. Бег 1000 м.	Высокий старт. Распределение сил по дистанции	- техника бега	<u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и	- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений	Сентябрь

					устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	- демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность	
5	Прыжки в длину с разбега	Способом «согнуть ноги» - отталкивание	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Сентябрь	
6	Метание малого мяча	Метание на дальность с трех шагов разбега	- знать историю легкой атлетики (прыжки в длину) - накладывать повязки - описывать технику прыжка в длину способом «с разбега в шаге»	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Сентябрь	
7	Эстафетный бег. Полоса препятствий.	Преодоление полосы препятствий. Передача эстафетной палочки.	- понятие ЧСС - распределение сил на длинной дистанции	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических	проявлять выдержку, самообладание	Сентябрь	
8	Гладкий	Высокий	старт.	- техника бега	<u>познавательные:</u> оценивать	- описывать технику	Сентябрь

		равномерный бег.	Распределение сил по дистанции		правильность выполнения учебных задач <u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений	выполнения легкоатлетических упражнений - демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность	
<b>Раздел: Плавание 2 уроков, Баскетбол 5 уроков</b>							
	9	Инструктаж по О.Т. № 010-13. Техника, передвижения	Техника безопасности Бег лицом, спиной вперед, боком приставными и скрестно	-изучать историю баскетбола - описывать технику изучаемых игровых приемов и действий	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий проявлять интерес к новому учебному материалу	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Октябрь
	10	Ведение мяча	С изменением направления движения.	- демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах - описывать технику ведения мяча	<u>Познавательные:</u> анализировать двигательные действия <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Октябрь
	11	Инструктаж по О.Т. Упражнения для освоения с водой	Техника безопасности на уроках. Дыхание, скольжение на груди и спине	-четко выполнять организующие команды и приемы	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u>	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Октябрь

					взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		
	12	Передача и ловля мяча	Двумя руками от груди после отскока от пола.	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Октябрь
	13	Кроль на спине	Движение ногами, руками.	- четко выполнять организующие команды и приемы	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности	Октябрь
	14	Бросок мяча	Двумя руками снизу после ведения.	- демонстрировать технику бросков мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Октябрь
	15	Бросок мяча.	Двумя руками от груди после ведения.	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u>	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Ноябрь

					взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий		
<b>II четверть 18 уроков</b>							
<b>Раздел: Гимнастика 8 уроков</b>							
<b>Раздел: Баскетбол 3 урока</b>							
<b>Раздел: Плавание 7 уроков</b>							
	16	Инструктаж по О.Т. Строевые упражнения	Техника безопасности  Строевой шаг, размыкание и смыкание.	Правила выполнения гимнастических упражнений	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> организовывать учебное сотрудничество <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Ноябрь
	17	Бросок мяча.	Бросок мяча одной, двумя руками в прыжке.	- демонстрировать технику передвижения - демонстрировать технику ловли и передачи мяча	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с учебной задачей <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Ноябрь
	18	Кроль на груди	«стрелочка» на груди. Согласование движений рук и ног с дыханием	- применять разученные упражнения для улучшения техники плавания	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам.	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие физ.кач.	Ноябрь
	19	Строевые упражнения. Упражнения равновесия.	Строевой шаг, размыкание и смыкание	осваивать простые комб. - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> осуществлять самостраховку	проявлять интерес к новому учебному материалу	Ноябрь

					<u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
	20	Кроль на груди	«стрелочка» на груди. Согласование движений рук и ног с дыханием	- применять разученные упражнения для улучшения техники плавания	<u>познавательные:</u> ориентироваться в разнообразии способов решения поставленной задачи <u>регулятивные:</u> проявлять уважение к товарищам по команде	Самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	Ноябрь
	21	Упражнения в равновесии	Бревно: повороты на носках в полуприсяди из стойки вперед соскок прогнувшись	осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Ноябрь
	22	Технико-тактические действия в защите. Учебная игра	Тактика, техника игроков	Взаимодействие игроков в защите. Правила игры.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Ноябрь
	23	Кроль на спине.	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	Согласованная работа рук и ног.	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью,	самостоятельно выполнять упражнения на развитие физ.кач.	Декабрь

					формулировать свои затруднения		
24	Акробатика	Учебная комбинация №1 (перекат назад, стойка на лопатках, перекат вперёд, 2кувырка вперёд)	осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Декабрь	
25	Технико-тактические действия в нападении. Учебная игра	Тактика, техника игроков	Взаимодействие игроков в нападении. Правила игры.	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Декабрь	
26	Кроль на спине.	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	- Согласованная работа рук и ног.	<u>познавательные:</u> выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости	Декабрь	
27	Акробатика	Акробатическая комбинация №2, из упора лежа в упор присев, перекат назад в стойку на лопатках, развести и свести ноги,	осваивать смешанные висы - использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости - оказывать страховку и помощь во время занятий	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u>	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	Декабрь	

			группировка и переворот назад через голову в упор присев, переворот назад через голову в упор присев,		обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
28	Брасс	Развитие быстроты и скоростно – силовых качеств	- Согласованная работа рук и ног.	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	Декабрь	
29	Опорный прыжок.	Согнув ноги(мальчики), ноги врозь(девочки)- козел в ширину, высота 100-110см.	описывать технику применять разученные упражнения для улучшения техники выполнения	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Декабрь	
30	Упражнения на невысокой перекладине	Упражнения в висе и упоре	описывать технику применять разученные упражнения для улучшения техники выполнения	<u>познавательные:</u> ставить новые задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные:</u> обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Декабрь	
31	Кроль на груди и спине на время 50 метров	Развитие быстроты	Согласованная работа рук и ног с дыханием	<u>познавательные:</u> использовать общие приёмы решения задач	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	Январь	

					<u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения		
	32	Прикладная ритмическая гимнастика и	Комплекс упражнений	описывать технику применять разученные упражнения для улучшения техники выполнения	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельности <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Январь
	33	Кроль на груди и спине 200 метров без учета времени	Развитие выносливости	Согласованная работа рук и ног с дыханием	<u>познавательные</u> : использовать общие приёмы решения задач <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные</u> : обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	проявлять силу воли, самообладание, выдержку	Январь

### III четверть 21 уроков

Раздел: Лыжная подготовка 15 уроков

Раздел: Волейбол 6 уроков

	34	Инструктаж по О.Т. Техника передвижения	Техника безопасности на уроках.	Приставными шагами, скрестно, лицом и спиной вперед	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи <u>регулятивные</u> : выбирать действия в соответствии с поставленной задачей <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр и эстафет.	проявлять активность, выдержку, самообладание	Январь
--	----	---	---------------------------------	---	---	---	--------

35	Передвижение по дистанции	Свободный стиль	Соблюдение ТБ при прохождении дистанции на лыжах до 3 км.	<p><u>познавательные:</u> ставить новые задачи</p> <p><u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр и эстафет.</p>	проявлять активность, выдержку, самообладание	Январь
36	Передача мяча	Двумя руками сверху в парах на месте и перемещения вперед	Передача мяча	<p><u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач</p> <p><u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры</p>	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Январь
37	Одновременный одношажный ход	Вынос и пронос палок, отталкивание, одноопорное скольжение, движение туловища, рук и ног	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику	<p><u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач</p> <p><u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий</p>	проявлять интерес к новому учебному материалу	Февраль
38	Передвижение по дистанции	Одновременный одношажный ход	Соблюдение ТБ при прохождении дистанции на лыжах до 3 км.	<p><u>познавательные:</u> ставить новые задачи</p> <p><u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками при проведении</p>	проявлять активность, выдержку, самообладание	Февраль

					подвижных игр и эстафет.		
	39	Попеременный двушажный ход	Вынос и пронос палок, отталкивание, одноопорное скольжение, движение туловища, рук и ног	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу	Февраль
	40	Передача мяча и приём мяча	Двумя руками сверху и снизу в парах на месте и перемещения вперед	Приём мяча	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Февраль
	41	Чередование одновременного одношажного хода с попеременным двушажным ходом.	Вынос и пронос палок, отталкивание, одноопорное скольжение, движение туловища, рук и ног	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу	Февраль
	42	Чередование одновременного одношажного с попеременным двушажным. ходом	Вынос и пронос палок, отталкивание, одноопорное скольжение,	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику	<u>познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать	проявлять интерес к новому учебному материалу	Февраль

			движение туловища, рук и ног		технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
43	Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход.	Вынос и пронос палок, отталкивание, одноопорное скольжение, движение туловища, рук и ног	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику		<u>Познавательные:</u> использовать приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> контролировать свои действия, соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять интерес к новому учебному материалу	Февраль
44	Подача мяча	Одной рукой с низу	Нижняя боковая подача мяча		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Февраль
45	Торможение и поворот упором.	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	- передвигаться на лыжах, демонстрировать технику		<u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Март

					сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
46	Подача мяча	Одной рукой с низу	Нижняя боковая подача мяча		<p><u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки</p> <p><u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий</p>	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Март
47	Преодоление естественных препятствий	Постановка лыж, движения рук, ног, туловища	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику		<p><u>познавательные</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки</p> <p><u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий</p>	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Март
48	Подача мяча	Одной рукой сверху	Верхняя прямая		<p><u>познавательные:</u> ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки</p> <p><u>регулятивные:</u> выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Март

					выполнения освоения техники игровых приемов и действий		
	49	Бег на лыжах 2 км. на время	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику. Выносливость.	Согласованная работа рук и ног с дыханием	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Март
	50	Спуск и подъем гору.	Спуск в основной стойке, подъем ёлочкой	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Март
	51	Спуск и подъем гору.	Спуск в основной стойке, подъем ёлочкой	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику	<u>познавательные:</u> выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные:</u> соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Апрель

	52	Тактические действия. Учебная игра	Правила игры.	Взаимодействие игроков на поле.	<u>познавательные</u> : ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибки <u>регулятивные</u> : уметь работать в команде <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий	проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	Апрель
	53	Бег на лыжах.	3 км. без учета времени.	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Апрель
	54	Преодоление естественных препятствий.	Перешагивание, перелезание.	передвигаться на лыжах, демонстрировать технику	<u>познавательные</u> : выбирать наиболее эффективные способы решения задач <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности, осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры	проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях	Апрель
<b>IV четверть 14 часов</b>							
<b>Раздел: Мини-футбол 7 часов</b>							
<b>Раздел: Легкая атлетика 7 часов</b>							
	55	Техника передвижения	Правила выполнения упражнений с	правила игры - овладеть терминологией	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи	проявлять интерес к новому учебному материалу	Апрель

			соблюдением ТБ.	- осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды	<u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений		
56	Ведение мяча	Серединой подъёма	привила игры - овладевать терминологией - с ускорением по прямой	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу	Апрель	
57	Ведение мяча	Внутренней и внешней стороны стопы	привила игры - овладевать терминологией - по кругу, между стоек змейкой	<u>познавательные</u> : выделять и формулировать познавательные задачи <u>регулятивные</u> : соблюдать технику безопасности <u>коммуникативные</u> : взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений	проявлять интерес к новому учебному материалу	Апрель	
58	Передачи мяча и остановки мяча.	Внутренней и внешней частью стопы.	привила игры - овладевать терминологией - в разных направлениях	<u>познавательные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные</u> : вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные</u> : формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Апрель	
59	Удар по мячу ногой	Серединой подъёма	С разбега по катящемуся мячу	<u>познавательные</u> : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные</u> : вносить	проявлять интерес к новому учебному материалу	Апрель	

					необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию		
	60	Тактика игры Учебная игра	Тактика защиты	Взаимодействие игроков Правила игры	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Май
	61	Учебная игра.	Взаимодействие игроков на поле, правила игры.	правила игры - овладевать терминологией - осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды	<u>познавательные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей <u>регулятивные:</u> вносить необходимые коррективы в двигательное действие <u>коммуникативные:</u> формировать собственное мнение и позицию	проявлять интерес к новому учебному материалу	Май
	62	Прыжки в высоту	С разбега способом “перешагивание”. Разбег, отталкивания, переход планки, приземления	Прыжки в высоту	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения		Май
	63	Метание мяча	В горизонтальную цель с трех шагов разбега	Метание мяча	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности,	проявлять интерес к новому учебному материалу	Май

					планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения		
64	Челночный бег 3*10	Развитие ловкости и координации движения	Бег с максимальной скоростью на время.	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Май	
65	Техника бега на короткую дистанцию. Бег 60 м	Стартовый разгон, бег с максимальной скоростью	демонстрировать технику низкого старта - бегать на короткую дистанцию - запомнить имена выдающихся спортсменов	<u>познавательные:</u> использовать общие приемы решения поставленных задач <u>регулятивные:</u> планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами <u>коммуникативные:</u> слушать учителя	проявлять интерес к новому учебному материалу	Май	
66	Прыжки в длину.	Развитие скоростно – силовых качеств	Прыжки в длину. Подтягивание	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать правила безопасности, планировать свои действия <u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	проявлять интерес к новому учебному материалу	Май	
67	Подтягивание	Развитие скоростно – силовых качеств	Прыжки в длину. Подтягивание	<u>познавательные:</u> самостоятельно выделять и формулировать учебные задачи <u>регулятивные:</u> соблюдать	проявлять интерес к новому учебному материалу	Май	

					<p>правила безопасности, планировать свои действия</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>		
	68	Гладкий равномерный бег. Бег 1500 м на время	Высокий старт. Распределение сил по дистанции	- техника метания мяча на дальность	<p><u>познавательные:</u> оценивать правильность выполнения учебных задач</p> <p><u>регулятивные:</u> выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения</p> <p><u>коммуникативные:</u> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений</p>	<p>- описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений</p> <p>- демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность</p>	Май

**Содержание разделов учебного предмета, 7 класс**

<b>Раздел учебного предмета</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 раздел</b>	Легкая атлетика	<b>22</b>
<b>2 раздел</b>	Спортивные игры	<b>22</b>
<b>3 раздел</b>	Гимнастика	<b>12</b>
<b>4 раздел</b>	Лыжная подготовка	<b>12</b>

**Календарно – тематическое планирование, 7 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности ученика</b>	<b>Содержание раздела (дидактические единицы)</b>	<b>Контроль</b>	<b>Примерные сроки</b>
<b>Раздел: Легкая атлетика – 10 ч.</b>					
<b>1</b>	Вводный ИОТ на уроках физической культуры.	Вводный, первичный ИОТР при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения без предметов. Учат правила соревнований в беге, Знания о темпе, скорости легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости. Бег 1500-2000 м. Специальные беговые упражнения. Формирование физических качеств. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Опрос, беседа	Сентябрь
<b>2</b>	Первичный ИОТ. Бег на средние дистанции (1500 м – д., 2000 м – м.)		Организация досуга средствами физической культуры. Техника движения и ее основные показатели. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Проведение пеших туристических походов.	Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
<b>3</b>	Повторный бег 1000 м (М.); 500 м. (Д). Спортивные игры		Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с	Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
<b>4</b>	Бег на результат 1000 м (М.); 500 м. (Д)		разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Техника движений и ее основные	Выполнить норматива бег 1000 м; 500 м.	Сентябрь

5	Финиширование на короткие дистанции. Ускорения (30-60 м.)	Общеразвивающие упражнения без предметов. Стартовый разгон 10-15 м, бег с ускорением 30–60 м, специальные беговые упражнения. Формирование физических качеств. Изучают технику бега по дистанции, финиширование. Эстафеты. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.	показатели. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
6	Бег на результат (30 м).			Выполнить норматив бег 30 м.	Сентябрь
7	Совершенствование физических качеств. Челночный бег (3x10м.)	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Варианты челночного бега. Формирование физических качеств. ОРУ. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.		Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
8	Челночный бег (3x10 м.) на оценку.			Выполнить норматив челночный бег (3x10 м.)	Сентябрь
9	Прыжок в длину с места на оценку.	ОРУ. Выполняют прыжковые упражнения. Формирование физических качеств. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.		Выполнить норматив прыжок высоту с разбега	Октябрь
10	Метание мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Разбег, бросок, торможение.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча с места, с разбега. Формирование физических качеств. Бросок мяча снизу вверх на заданную высоту. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры.		Текущий контроль, самоконтроль	Октябрь
<b>Раздел: Спортивные игры (баскетбол) – 10 ч.</b>					
11	Терминология и тактика игры. Подвижные игры с элементами баскетбола. Повторный ИОТР.	Повторный ИОТР. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Формирование физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Правила и организация игры. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Оценка эффективности занятий.	Текущий контроль, опрос.	Октябрь
12	Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте			Текущий контроль, самоконтроль	Октябрь
13	Комбинация из освоенных элементов техники на оценку.			Выполнить комбинацию из освоенных элементов	Октябрь

14	Ведение мяча в высокой стойке по прямой. Остановка прыжком после ведения.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Учат правила игры баскетбол. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча в низкой, среднейвысокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Формирование физических качеств.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Текущий контроль, самоконтроль	Октябрь
15	Ведение мяча с изменением направления.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
16	Ведение мяча с изменением направления.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
17	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
18	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
19	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли.	Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь		
20	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли. Нападение быстрым прорывом	Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь		
<b>Раздел: Гимнастика – 12 ч.</b>					
21	Повторный ИОТР. Выполнение поворотов на 45°	Повторный ИОТР. Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Ре-же!», «Чаще шаг!». Переход с шага на месте к передвижению по команде «Прямо!» Выполнение поворотов на 45° на оценку.	Организующие команды и приемы. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных	Текущий контроль, самоконтроль, опрос.	Ноябрь
22	Выполнение команд. Выполнение поворотов на 45° на оценку.			Выполнить строевые построений и перестроений на оценку.	Ноябрь

23	Подъем переворотом толчком двумя. Из упора перемах в упор ноги врозь правой (М). Шаг правой в положение выпада (Д).	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; перемах в упор ноги врозь; Поворот налево кругом с перемахом.	снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), (девочки). Организующие команды и приемы. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Коррекция осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	Оценить выполнение подъема переворотом на перекладине.	Декабрь
24	Поворот налево кругом с перемахом левой. Вис углом (М). Шаг левой в положение выпада наклон вперед. (Д)	Девочки: Бревно. С разбега вскок в упор присев. Шаг левой в положение выпада.  Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Помощь и страховка. Комбинация из освоенных гимнастических элементов техники. Формирование физических качеств. Помощь и страховка, установка уборка снарядов.Правила соревнований.		Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Декабрь
25	Совершенствование силовых способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	Текущий контроль, самоконтроль.	Декабрь	
26	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла. Подъем туловища за 30 сек.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину	Выполнить норматив подъем туловища за 30 сек.	Декабрь	
27	Опорный прыжок на оценку.	Высота 105—110 см). Выполняют норматив на оценку. Развивают физические качества. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка уборка снарядов.	Выполнить опорный прыжок на оценку	Декабрь	
28	Акробатика.	Мальчики: Общеразвивающие упражнения без предметов.Кувырок вперед в стойку на лопатках;Перекат вперед в сед с наклоном; Стойка на голове согнув ноги; Стойка на голове согнув ноги.	Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Декабрь	
29	Стойка на голове согнув ноги. (М) Стойка на лопатках.(Д)	Девочки: кувырок назад в полушпагат, Кувырок вперед в сед наклоном «Мост»; Стойка на лопатках; Кувырок назад в полушпагат. Выполняют комбинацию из	Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Декабрь	

30	Стойка на голове согнув ноги. (М) Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. (Д)	освоенных элементов. Формирование физических качеств.		Оценить выполнение отдельного элемента комбинации	Декабрь
31	Совершенствование силовых способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Выполняют норматив на оценку. Формирование физических качеств.		Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Январь
32	Подтягивание на в/перекладине (М), отжимание в упоре лежа (Д) на оценку.			Выполнение норматива подтягивание на перекладине (М), отжимание в упоре лежа(Д)	Январь
<b>Раздел: Лыжная подготовка – 12 ч.</b>					
33	Повторный ИОТР. Подбор инвентаря, правила пользования.	Повторный ИОТР. Подбор инвентаря, правила пользования. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до3 км. Игры: «Гонки с преследованием». Попеременный двухшажный ход. Формирование физических качеств.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Организация досуга средствами физической культуры. Техничко-тактические действия и приемы игры (с мячом и без мяча).	Опрос, беседа.	Январь
34	Попеременный двухшажный ход				Текущий контроль, самоконтроль.
35	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Выполняют ход на оценку.Формирование физических качеств.	Правила спортивной игры в волейбол. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических	Текущий контроль, самоконтроль.	Январь
36	Зачет: Попеременный двухшажный ход				Выполнить попеременный двухшажный хода на оценку.
37	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. «Гонки с выбыванием».Формирование физических качеств.		Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
38	Одновременный одношажный ход.				Текущий контроль, самоконтроль.
39	Одновременный одношажный коньковый ход.	Поворот на месте махом. Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски с гор в высокой и низкой стойке. «Гонки с выбыванием		Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль

40	Спуски с гор в высокой и низкой стойке.	Формирование физических качеств.	качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
41	Зачет: Одновременный одношажный коньковый ход	Выполняют ход на оценку. Спуски с гор в основной и низкой стойке. Формирование физических качеств.		Выполнить одновременный одношажный ход на оценку.	Февраль
42	Спуски с гор в основной и низкой стойке.			Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
43	Контрольные упражнения. Бег на лыжах 2 км.	Контрольные упражнения. Бег на лыжах 2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Формирование физических качеств.		Выполнить норматив бег на лыжах 2 км.	Февраль
44	Преодоление бугров и впадин. Спуски с гор в основной и низкой стойке.			Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
<b>Раздел: Спортивные игры (волейбол) – 12 ч.</b>					
45	Передача мяча двумя руками сверху. Повторный ИОТР.	Повторный ИОТР. Общеразвивающие упражнения без предметов. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Формирование физических качеств. Выполняют технику изученного упражнения на оценку.	Технико-тактические действия и приемы игры (с мячом и без мяча). Правила спортивной игры в волейбол. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения,	Текущий контроль, самоконтроль, опрос.	Март
46	Передача мяча двумя руками сверху.			Текущий контроль, самоконтроль.	Март
47	Зачет: Передача мяча двумя руками сверху			Оценить передачу мяча сверху.	Март
48	Верхняя прямая подача. Зоны и размеры площадки.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике и владения мячом. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Формирование физических качеств. Учебная игра в волейбол. Выполняют технику изученного упражнения на оценку.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения,	Текущий контроль, самоконтроль.	Март
49	Верхняя прямая подача.			Текущий контроль, самоконтроль.	Март
50	Верхняя прямая подача.			Текущий контроль, самоконтроль.	Март
51	Прием мяча снизу двумя руками.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Прием мяча сверху двумя руками на месте и после	Текущий контроль,	Апрель	

		перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения. Выполняют технику изученного упражнения на оценку. Формирование физических качеств. Учебная игра.	ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Коррекция осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль.	самоконтроль.		
52	Приём мяча снизу двумя руками.			Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель	
53	Прямой нападающий удар (прыжок, удар, приземление)	Общеразвивающие упражнения без предметов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые упражнения. Выполняют технику изученного упражнения на оценку. Формирование физических качеств. Учебная игра.			Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель
54	Прямой нападающий удар (прыжок, удар, приземление).				Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель
55	Зачет: Прямой нападающий удар				Оценить прямой нападающий удар.	Апрель
56	Учебная игра в волейбол.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол. Формирование физических качеств. Техничко-тактические действия и приемы игры.		Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель	

**Раздел: Легкая атлетика – 12 ч.**

57	Повторный ИОТР. Техника бега на короткие дистанции.	Повторный ИОТР. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты, передача эстафетной палочки. Эстафеты на дистанции старты из различных и.п., бег с ускорением. Техника стартового разгона, бег по дистанции с низкого старта. Финиширование. Формирование физических качеств. Выполняют норматив на оценку.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Техника движения и ее основные показатели. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Проведение пеших туристических походов. Современные Олимпийские игры. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный	Опрос, беседа. Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель	
58	Стартовый разгон, бег по дистанции с низкого старта.				Текущий контроль, самоконтроль	Апрель
59	Зачет: Бег 30 м.				Выполнить норматив 30 м.	Май
60	Передача эстафетной палочки. Эстафеты на дистанции 300 м.				Текущий контроль, самоконтроль	Май
61	Совершенствование физических качеств. Челночный бег 3x10м.				Текущий контроль, самоконтроль	Май
62	Зачет: Челночный бег 3x10 м.				Выполнить норматив челночный бег (3x10м.)	Май

63	Зачет: Прыжок в длину с разбега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Формирование физических качеств. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.	комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Самонаблюдение и самоконтроль. Физическое развитие человека.	Выполнить норматив прыжок в длину.	Май
64	Метание мяча на дальность с разбега. Разбег, бросок, торможение.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча с места, с разбега. Формирование физических качеств. Бросок мяча снизу вверх на высоту. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры.		Текущий контроль, самоконтроль	Май
65	Зачет: Метание мяча на дальность с разбега			Выполнить норматив метание мяча на дальность.	Май
66	Бег на средние дистанции (1500 м – д., 2000 м – м.).	Специальные беговые упражнения. Бег 1500-2000 м. Формирование физических качеств. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры. Правила самоконтроля.		Текущий контроль, самоконтроль	Май
67	Повторный бег 1000 м.; Спортивные игры			Текущий контроль, самоконтроль	Май
68	Зачет: Бег 1000 м; 500 м.			Выполнить норматив 1000 м; 500 м.	Май

**\* При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.  
Учащиеся с подготовительной группы сами себе задают темп, с предупреждением учителя**

**Содержание разделов учебного предмета, 8 класс**

<b>Раздел учебного предмета</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1 раздел</b>	Легкая атлетика	<b>22</b>
<b>2 раздел</b>	Спортивные игры	<b>22</b>
<b>3 раздел</b>	Гимнастика	<b>12</b>
<b>4 раздел</b>	Лыжная подготовка	<b>12</b>

**Календарно – тематическое планирование, 8 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Основные виды деятельности ученика</b>	<b>Содержание раздела (дидактические единицы)</b>	<b>Контроль</b>	<b>Примерные сроки</b>
<b>Раздел: Легкая атлетика – 10 ч.</b>					
<b>1</b>	Вводный ИОТ на уроках физической культуры.	Вводный, первичный ИОТР при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения без предметов. Учат правила соревнований в беге, Знания о темпе, скорости легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости. Бег 1500-2000 м. Специальные беговые упражнения. Формирование физических качеств. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Опрос, беседа	Сентябрь
<b>2</b>	Первичный ИОТ 16-14. Бег на средние дистанции (1500 м – д., 2000 м – м.)		Организация досуга средствами физической культуры. Техника движения и ее основные показатели. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Проведение пеших туристических походов.	Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
<b>3</b>	Повторный бег 1000 м (М.); 500 м. (Д). Спортивные игры		Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с	Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
<b>4</b>	Бег на результат 1000 м (М.); 500 м. (Д)		разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Техника движений и ее основные	Выполнить норматива бег 1000 м; 500 м.	Сентябрь

5	Финиширование на короткие дистанции. Ускорения (30-60 м.)	Общеразвивающие упражнения без предметов. Стартовый разгон 10-15 м, бег с ускорением 30–60 м, специальные беговые упражнения. Формирование физических качеств. Изучают технику бега по дистанции, финиширование. Эстафеты. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.	показатели. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
6	Бег на результат (30 м).			Выполнить норматив бег 30 м.	Сентябрь
7	Совершенствование физических качеств. Челночный бег (3x10м.)	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Варианты челночного бега. Формирование физических качеств. ОРУ. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.		Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
8	Челночный бег (3x10 м.) на оценку.			Выполнить норматив челночный бег (3x10 м.)	Сентябрь
9	Прыжок в длину с места на оценку.	ОРУ. Выполняют прыжковые упражнения. Формирование физических качеств. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.		Выполнить норматив прыжок высоту с разбега	Октябрь
10	Метание мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Разбег, бросок, торможение.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча с места, с разбега. Формирование физических качеств. Бросок мяча снизу вверх на заданную высоту. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры.		Текущий контроль, самоконтроль	Октябрь
<b>Раздел: Спортивные игры (баскетбол) – 10 ч.</b>					
11	Терминология и тактика игры. Подвижные игры с элементами баскетбола. Повторный ИОТР 19-14.	Повторный ИОТР. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Формирование физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Правила и организация игры. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых	Текущий контроль, опрос.	Октябрь
12	Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте			Текущий контроль, самоконтроль	Октябрь
13	Комбинация из освоенных элементов техники на оценку.			Выполнить комбинацию из освоенных элементов	Октябрь

14	Ведение мяча в высокой стойке по прямой. Остановка прыжком после ведения.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Учат правила игры баскетбол. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча в низкой, среднейвысокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Формирование физических качеств.	упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Текущий контроль, самоконтроль	Октябрь
15	Ведение мяча с изменением направления.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
16	Ведение мяча с изменением направления.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
17	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.	Общеразвивающие упражнения без предметов с мячами. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Нападение быстрым прорывом (1:0). Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Формирование физических качеств.		Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
18	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
19	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
20	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли. Нападение быстрым прорывом (1:0)			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
<b>Раздел: Гимнастика – 12 ч.</b>					
21	Повторный ИОТР 15-14. Выполнение поворотов на 45°	Повторный ИОТР. Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Ре-же!», «Чаще шаг!». Переход с шага на месте к передвижению по команде «Прямо!» Выполнение поворотов на 45° на оценку.	Организующие команды и приемы. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных	Текущий контроль, самоконтроль, опрос.	Ноябрь
22	Выполнение команд «шире шаг», «короче шаг», «Ре-же», «Чаще шаг» Выполнение поворотов на 45° на оценку.			Выполнить строевые построений и перестроений на оценку.	Ноябрь

23	Подъем переворотом толчком двумя. Из упора перемах в упор ноги врозь правой (М). Шаг правой в положение выпада (Д).	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; перемах в упор ноги врозь; Поворот налево кругом с перемахом.	снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), (девочки). Организующие команды и приемы. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Коррекция осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	Оценить выполнение подъема переворотом на перекладине.	Декабрь
24	Поворот налево кругом с перемахом левой. Вис углом (М). Шаг левой в положение выпада наклон вперед. (Д)	Девочки: Бревно. С разбега вскок в упор присев. Шаг левой в положение выпада.  Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Помощь и страховка. Комбинация из освоенных гимнастических элементов техники. Формирование физических качеств. Помощь и страховка, установка уборка снарядов.Правила соревнований.		Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Декабрь
25	Совершенствование силовых способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	Текущий контроль, самоконтроль.	Декабрь	
26	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла. Подъем туловища за 30 сек.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину	Выполнить норматив подъем туловища за 30 сек.	Декабрь	
27	Опорный прыжок на оценку.	Высота 105—110 см). Выполняют норматив на оценку. Развивают физические качества. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка уборка снарядов.	Выполнить опорный прыжок на оценку	Декабрь	
28	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках.(М) Кувырок назад в полушпагат.(Д)	Мальчики: Общеразвивающие упражнения без предметов.Кувырок вперед в стойку налопатках;Перекат вперед в сед с наклоном; Стойка на голове согнув ноги; Стойка на голове согнув ноги.	Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Декабрь	
29	Стойка на голове согнув ноги. (М) Стойка на лопатках.(Д)	Девочки: кувырок назад в полушпагат, Кувырок вперед в сед наклоном «Мост»; Стойка на лопатках; Кувырок назад в полушпагат. Выполняют комбинацию из	Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Декабрь	

30	Стойка на голове согнув ноги. (М) Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. (Д)	освоенных элементов. Формирование физических качеств.		Оценить выполнение отдельного элемента комбинации	Декабрь
31	Совершенствование силовых способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Выполняют норматив на оценку. Формирование физических качеств.		Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Январь
32	Подтягивание на в/перекладине (М), отжимание в упоре лежа (Д) на оценку.			Выполнение норматива подтягивание на перекладине (М), отжимание в упоре лежа(Д)	Январь
<b>Раздел: Лыжная подготовка – 12 ч.</b>					
33	Повторный ИОТР18-14, 19-14. Подбор инвентаря, правила пользования.	Повторный ИОТР. Подбор инвентаря, правила пользования. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до3 км. Игры: «Гонки с преследованием». Попеременный двухшажный ход. Формирование физических качеств.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Организация досуга средствами физической культуры. Техничко-тактические действия и приемы игры (с мячом и без мяча).	Опрос, беседа.	Январь
34	Попеременный двухшажный ход				Текущий контроль, самоконтроль.
35	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Выполняют ход на оценку.Формирование физических качеств.	Правила спортивной игры в волейбол. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических	Текущий контроль, самоконтроль.	Январь
36	Зачет: Попеременный двухшажный ход				Выполнить попеременный двухшажный хода на оценку.
37	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. «Гонки с выбыванием».Формирование физических качеств.		Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
38	Одновременный одношажный ход.				Текущий контроль, самоконтроль.
39	Одновременный одношажный коньковый ход.	Поворот на месте махом. Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски с гор в высокой и низкой стойке. «Гонки с выбыванием		Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль

40	Спуски с гор в высокой и низкой стойке.	Формирование физических качеств.	качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
41	Зачет: Одновременный одношажный коньковый ход	Выполняют ход на оценку. Спуски с гор в основной и низкой стойке. Спуски с гор в высокой стойке. Формирование физических качеств.		Выполнить одновременный одношажный ход на оценку.	Февраль
42	Спуски с гор в основной и низкой стойке.			Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
43	Контрольные упражнения. Бег на лыжах 2 км.	Контрольные упражнения. Бег на лыжах 2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Формирование физических качеств.		Выполнить норматив бег на лыжах 2 км.	Февраль
44	Преодоление бугров и впадин. Спуски с гор в основной и низкой стойке.			Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
<b>Раздел: Спортивные игры (волейбол) – 12 ч.</b>					
45	Передача мяча двумя руками сверху. Повторный ИОТР 19-14.	Повторный ИОТР. Общеразвивающие упражнения без предметов. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Формирование физических качеств. Выполняют технику изученного упражнения на оценку.	Технико-тактические действия и приемы игры (с мячом и без мяча). Правила спортивной игры в волейбол. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения,	Текущий контроль, самоконтроль, опрос.	Март
46	Передача мяча двумя руками сверху.			Текущий контроль, самоконтроль.	Март
47	Зачет: Передача мяча двумя руками сверху			Оценить передачу мяча сверху.	Март
48	Верхняя прямая подача. Зоны и размеры площадки.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике и владения мячом. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Формирование физических качеств. Учебная игра в волейбол. Выполняют технику изученного упражнения на оценку.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения,	Текущий контроль, самоконтроль.	Март
49	Верхняя прямая подача.			Текущий контроль, самоконтроль.	Март
50	Верхняя прямая подача.			Текущий контроль, самоконтроль.	Март
51	Прием мяча снизу двумя руками.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Прием мяча сверху двумя руками на месте и после	Текущий контроль,	Апрель	

		перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения. Выполняют технику изученного упражнения на оценку. Формирование физических качеств. Учебная игра.	ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Коррекция осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль.	самоконтроль.		
52	Приём мяча снизу двумя руками.			Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель	
53	Прямой нападающий удар (прыжок, удар, приземление)	Общеразвивающие упражнения без предметов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые упражнения. Выполняют технику изученного упражнения на оценку. Формирование физических качеств. Учебная игра.			Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель
54	Прямой нападающий удар (прыжок, удар, приземление).				Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель
55	Зачет: Прямой нападающий удар				Оценить прямой нападающий удар.	Апрель
56	Учебная игра в волейбол.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол. Формирование физических качеств. Техничко-тактические действия и приемы игры.		Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель	

**Раздел: Легкая атлетика – 12 ч.**

57	Повторный ИОТР 16-14. Техника бега на короткие дистанции. Ускорения на 40-60 м.	Повторный ИОТР. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты, передача эстафетной палочки. Эстафеты на дистанции старты из различных и.п., бег с ускорением. Техника стартового разгона, бег по дистанции с низкого старта. Финиширование. Формирование физических качеств. Выполняют норматив на оценку.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Техника движения и ее основные показатели. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Проведение пеших туристических походов. Современные Олимпийские игры. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный	Опрос, беседа. Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель	
58	Стартовый разгон, бег по дистанции с низкого старта.				Текущий контроль, самоконтроль	Апрель
59	Зачет: Бег 30 м.				Выполнить норматив 30 м.	Май
60	Передача эстафетной палочки. Эстафеты на дистанции 300 м.				Текущий контроль, самоконтроль	Май
61	Совершенствование физических качеств. Челночный бег 3x10м.				Текущий контроль, самоконтроль	Май
62	Зачет: Челночный бег 3x10 м.				Выполнить норматив челночный бег (3x10м.)	Май

63	Зачет: Прыжок в длину с разбега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Формирование физических качеств. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.	комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Самонаблюдение и самоконтроль. Физическое развитие человека.	Выполнить норматив прыжок в длину.	Май
64	Метание мяча на дальность с разбега. Разбег, бросок, торможение.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча с места, с разбега. Формирование физических качеств. Бросок мяча снизу вверх на высоту. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры.		Текущий контроль, самоконтроль	Май
65	Зачет: Метание мяча на дальность с разбега			Выполнить норматив метание мяча на дальность.	Май
66	Бег на средние дистанции (1500 м – д., 2000 м – м.).	Специальные беговые упражнения. Бег 1500-2000 м. Формирование физических качеств. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры. Правила самоконтроля.		Текущий контроль, самоконтроль	Май
67	Повторный бег 1000 м.; Спортивные игры			Текущий контроль, самоконтроль	Май
68	Зачет: Бег 1000 м; 500 м.			Выполнить норматив 1000 м; 500 м.	Май

\* При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.  
Учащиеся с подготовительной группы сами себе задают темп, с предупреждением учителя

**Содержание разделов учебного предмета, 9 класс**

Раздел учебного предмета	Наименование раздела	Количество часов
<b>1 раздел</b>	Легкая атлетика	<b>22</b>
<b>2 раздел</b>	Спортивные игры	<b>22</b>
<b>3 раздел</b>	Гимнастика	<b>12</b>
<b>4 раздел</b>	Лыжная подготовка	<b>12</b>

**Календарно – тематическое планирование, 9 класс**

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности ученика	Содержание раздела (дидактические единицы)	Контроль	Примерные сроки
<b>Раздел: Легкая атлетика – 10 ч.</b>					
<b>1</b>	Вводный ИОТ на уроках физической культуры.	Вводный, первичный ИОТР при занятиях легкой атлетикой. Общеразвивающие упражнения без предметов. Учат правила соревнований в беге, Знания о темпе, скорости легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости. Бег 1500-2000 м. Специальные беговые упражнения. Формирование физических качеств. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Опрос, беседа	Сентябрь
<b>2</b>	Первичный ИОТ 16-14. Бег на средние дистанции (1500 м – д., 2000 м – м.)		Организация досуга средствами физической культуры. Техника движения и ее основные показатели. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Проведение пеших туристических походов.	Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
<b>3</b>	Повторный бег 1000 м (М.); 500 м. (Д). Спортивные игры		Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Техника движений и ее основные	Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
<b>4</b>	Бег на результат 1000 м (М.); 500 м. (Д)			Выполнить норматива бег 1000 м; 500 м.	Сентябрь

5	Финиширование на короткие дистанции. Ускорения (30-60 м.)	Общеразвивающие упражнения без предметов. Стартовый разгон 10-15 м, бег с ускорением 30–60 м, специальные беговые упражнения. Формирование физических качеств. Изучают технику бега по дистанции, финиширование. Эстафеты. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.	показатели. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
6	Бег на результат (30 м).			Выполнить норматив бег 30 м.	Сентябрь
7	Совершенствование физических качеств. Челночный бег (3x10м.)	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Варианты челночного бега. Формирование физических качеств. ОРУ. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.		Текущий контроль, самоконтроль	Сентябрь
8	Челночный бег (3x10 м.) на оценку.			Выполнить норматив челночный бег (3x10 м.)	Сентябрь
9	Прыжок в длину с места на оценку.	ОРУ. Выполняют прыжковые упражнения. Формирование физических качеств. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.		Выполнить норматив прыжок высоту с разбега	Октябрь
10	Метание мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Разбег, бросок, торможение.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча с места, с разбега. Формирование физических качеств. Бросок мяча снизу вверх на заданную высоту. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры.		Текущий контроль, самоконтроль	Октябрь
<b>Раздел: Спортивные игры (баскетбол) – 10 ч.</b>					
11	Терминология и тактика игры. Подвижные игры с элементами баскетбола. Повторный ИОТР 19-14.	Повторный ИОТР. Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Формирование физических качеств. Подвижные игры с элементами баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Правила и организация игры. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых	Текущий контроль, опрос.	Октябрь
12	Ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте			Текущий контроль, самоконтроль	Октябрь
13	Комбинация из освоенных элементов техники на оценку.			Выполнить комбинацию из освоенных элементов	Октябрь

14	Ведение мяча в высокой стойке по прямой. Остановка прыжком после ведения.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Учат правила игры баскетбол. Остановка прыжком. Ведение мяча с изменением направления. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Ведение мяча в низкой, среднейвысокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением скорости. Подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Формирование физических качеств.	упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Текущий контроль, самоконтроль	Октябрь
15	Ведение мяча с изменением направления.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
16	Ведение мяча с изменением направления.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
17	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.	Общеразвивающие упражнения без предметов с мячами. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Нападение быстрым прорывом (1:0). Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Формирование физических качеств.		Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
18	Бросок в движении одной рукой сверху после ведения.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
19	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли.			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
20	Бросок в движении одной рукой сверху после ловли. Нападение быстрым прорывом (1:0)			Текущий контроль, самоконтроль	Ноябрь
<b>Раздел: Гимнастика – 12 ч.</b>					
21	Повторный ИОТР 15-14. Выполнение поворотов на 45°	Повторный ИОТР. Выполнение команд «Полоборота направо!», «Полоборота налево!», «Ре-же!», «Чаще шаг!». Переход с шага на месте к передвижению по команде «Прямо!» Выполнение поворотов на 45° на оценку.	Организующие команды и приемы. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных	Текущий контроль, самоконтроль, опрос.	Ноябрь
22	Выполнение команд «шире шаг», «короче шаг», «Ре-же», «Чаще шаг» Выполнение поворотов на 45° на оценку.			Выполнить строевые построений и перестроений на оценку.	Ноябрь

23	Подъем переворотом толчком двумя. Из упора перемах в упор ноги врозь правой (М). Шаг правой в положение выпада (Д).	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; перемах в упор ноги врозь; Поворот налево кругом с перемахом.	снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), (девочки). Организующие команды и приемы. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Коррекция осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	Оценить выполнение подъема переворотом на перекладине.	Декабрь
24	Поворот налево кругом с перемахом левой. Вис углом (М). Шаг левой в положение выпада наклон вперед. (Д)	Девочки: Бревно. С разбега вскок в упор присев. Шаг левой в положение выпада.  Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Помощь и страховка. Комбинация из освоенных гимнастических элементов техники. Формирование физических качеств. Помощь и страховка, установка уборка снарядов.Правила соревнований.		Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Декабрь
25	Совершенствование силовых способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями.	Текущий контроль, самоконтроль.	Декабрь	
26	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги через козла. Подъем туловища за 30 сек.	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 100—115 см) Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину	Выполнить норматив подъем туловища за 30 сек.	Декабрь	
27	Опорный прыжок на оценку.	Высота 105—110 см). Выполняют норматив на оценку. Развивают физические качества. Помощь и страховка; демонстрация упражнений; установка уборка снарядов.	Выполнить опорный прыжок на оценку	Декабрь	
28	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках.(М) Кувырок назад в полушпагат.(Д)	Мальчики: Общеразвивающие упражнения без предметов.Кувырок вперед в стойку налопатках;Перекат вперед в сед с наклоном; Стойка на голове согнув ноги; Стойка на голове согнув ноги.	Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Декабрь	
29	Стойка на голове согнув ноги. (М) Стойка на лопатках.(Д)	Девочки: кувырок назад в полушпагат, Кувырок вперед в сед наклоном «Мост»; Стойка на лопатках; Кувырок назад в полушпагат. Выполняют комбинацию из	Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Декабрь	

30	Стойка на голове согнув ноги. (М) Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. (Д)	освоенных элементов. Формирование физических качеств.		Оценить выполнение отдельного элемента комбинации	Декабрь
31	Совершенствование силовых способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Выполняют норматив на оценку. Формирование физических качеств.		Текущий контроль, самоконтроль, страховка	Январь
32	Подтягивание на в/перекладине (М), отжимание в упоре лежа (Д) на оценку.			Выполнение норматива подтягивание на перекладине (М), отжимание в упоре лежа(Д)	Январь
<b>Раздел: Лыжная подготовка – 12 ч.</b>					
33	Повторный ИОТР18-14, 19-14. Подбор инвентаря, правила пользования.	Повторный ИОТР. Подбор инвентаря, правила пользования. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до3 км. Игры: «Гонки с преследованием». Попеременный двухшажный ход. Формирование физических качеств.	Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Организация досуга средствами физической культуры. Техничко-тактические действия и приемы игры (с мячом и без мяча).	Опрос, беседа.	Январь
34	Попеременный двухшажный ход				Текущий контроль, самоконтроль.
35	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Выполняют ход на оценку.Формирование физических качеств.	Правила спортивной игры в волейбол. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических	Текущий контроль, самоконтроль.	Январь
36	Зачет: Попеременный двухшажный ход				Выполнить попеременный двухшажный хода на оценку.
37	Одновременный одношажный ход	Одновременный одношажный ход. «Гонки с выбыванием».Формирование физических качеств.		Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
38	Одновременный одношажный ход.				Текущий контроль, самоконтроль.
39	Одновременный одношажный коньковый ход.	Поворот на месте махом. Одновременный одношажный коньковый ход. Спуски с гор в высокой и низкой стойке. «Гонки с выбыванием		Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль

40	Спуски с гор в высокой и низкой стойке.	Формирование физических качеств.	качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
41	Зачет: Одновременный одношажный коньковый ход	Выполняют ход на оценку. Спуски с гор в основной и низкой стойке. Спуски с гор в высокой стойке. Формирование физических качеств.		Выполнить одновременный одношажный ход на оценку.	Февраль
42	Спуски с гор в основной и низкой стойке.			Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
43	Контрольные упражнения. Бег на лыжах 2 км.	Контрольные упражнения. Бег на лыжах 2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Формирование физических качеств.		Выполнить норматив бег на лыжах 2 км.	Февраль
44	Преодоление бугров и впадин. Спуски с гор в основной и низкой стойке.			Текущий контроль, самоконтроль.	Февраль
<b>Раздел: Спортивные игры (волейбол) – 12 ч.</b>					
45	Передача мяча двумя руками сверху. Повторный ИОТР 19-14.	Повторный ИОТР. Общеразвивающие упражнения без предметов. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Формирование физических качеств. Выполняют технику изученного упражнения на оценку.	Технико-тактические действия и приемы игры (с мячом и без мяча). Правила спортивной игры в волейбол. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения,	Текущий контроль, самоконтроль, опрос.	Март
46	Передача мяча двумя руками сверху.			Текущий контроль, самоконтроль.	Март
47	Зачет: Передача мяча двумя руками сверху			Оценить передачу мяча сверху.	Март
48	Верхняя прямая подача. Зоны и размеры площадки.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике и владения мячом. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Формирование физических качеств. Учебная игра в волейбол. Выполняют технику изученного упражнения на оценку.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта. Общефизическая подготовка. Упражнения,	Текущий контроль, самоконтроль.	Март
49	Верхняя прямая подача.			Текущий контроль, самоконтроль.	Март
50	Верхняя прямая подача.			Текущий контроль, самоконтроль.	Март
51	Прием мяча снизу двумя руками.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Прием мяча сверху двумя руками на месте и после	Текущий контроль,	Апрель	

		перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку. Игровые упражнения. Выполняют технику изученного упражнения на оценку. Формирование физических качеств. Учебная игра.	ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Коррекция осанки и телосложения. Самонаблюдение и самоконтроль.	самоконтроль.		
52	Приём мяча снизу двумя руками.			Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель	
53	Прямой нападающий удар (прыжок, удар, приземление)	Общеразвивающие упражнения без предметов. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игровые упражнения. Выполняют технику изученного упражнения на оценку. Формирование физических качеств. Учебная игра.			Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель
54	Прямой нападающий удар (прыжок, удар, приземление).				Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель
55	Зачет: Прямой нападающий удар				Оценить прямой нападающий удар.	Апрель
56	Учебная игра в волейбол.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебная игра в волейбол. Формирование физических качеств. Техничко-тактические действия и приемы игры.		Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель	

**Раздел: Легкая атлетика – 12 ч.**

57	Повторный ИОТР 16-14. Техника бега на короткие дистанции. Ускорения на 40-60 м.	Повторный ИОТР. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты, передача эстафетной палочки. Эстафеты на дистанции старты из различных и.п., бег с ускорением. Техника стартового разгона, бег по дистанции с низкого старта. Финиширование. Формирование физических качеств. Выполняют норматив на оценку.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Техника движения и ее основные показатели. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Проведение пеших туристических походов. Современные Олимпийские игры. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный	Опрос, беседа. Текущий контроль, самоконтроль.	Апрель
58	Стартовый разгон, бег по дистанции с низкого старта.			Текущий контроль, самоконтроль	Апрель
59	Зачет: Бег 30 м.			Выполнить норматив 30 м.	Май
60	Передача эстафетной палочки. Эстафеты на дистанции 300 м.			Текущий контроль, самоконтроль	Май
61	Совершенствование физических качеств. Челночный бег 3x10м.			Текущий контроль, самоконтроль	Май
62	Зачет: Челночный бег 3x10 м.			Выполнить норматив челночный бег (3x10м.)	Май

63	Зачет: Прыжок в длину с разбега	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Формирование физических качеств. Спортивные игры. Выполняют норматив на оценку.	комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. Самонаблюдение и самоконтроль. Физическое развитие человека.	Выполнить норматив прыжок в длину.	Май
64	Метание мяча на дальность с разбега. Разбег, бросок, торможение.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Метание мяча с места, с разбега. Формирование физических качеств. Бросок мяча снизу вверх на высоту. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры.		Текущий контроль, самоконтроль	Май
65	Зачет: Метание мяча на дальность с разбега			Выполнить норматив метание мяча на дальность.	Май
66	Бег на средние дистанции (1500 м – д., 2000 м – м.).	Специальные беговые упражнения. Бег 1500-2000 м. Формирование физических качеств. Выполняют норматив на оценку. Спортивные игры. Правила самоконтроля.		Текущий контроль, самоконтроль	Май
67	Повторный бег 1000 м.; Спортивные игры			Текущий контроль, самоконтроль	Май
68	Зачет: Бег 1000 м; 500 м.			Выполнить норматив 1000 м; 500 м.	Май

**\* При неблагоприятных метеоусловиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.  
Учащиеся с подготовительной группы сами себе задают темп, с предупреждением учителя**

**Контрольно – измерительные материалы**

(мальчики).

**1 – 4-я четверть**

Класс	Физические упражнения																				
	Поднимание туловища			Подтягивание			Наклон вперед из положения сидя			Прыжки через скакалку			Прыжки в длину с места			Сгибание и разгибание рук			Приседание		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
2 класс	25	20	10	3	2	1	4	3	2	60	40	20	150	140	130	30	20	5	200	140	80
3 класс	30	25	15	4	2	1	4	3	2	85	40	25	155	145	135	35	23	7	210	150	85
4 класс	30	25	15	4	2	1	4	3	2	100	45	30	160	150	140	40	30	8	215	155	90
5 класс	40	35	18	6	4	1	5	3	1	105	55	35	166	158	150	50	35	10	220	160	100
6 класс	40	36	22	7	4	1	6	4	2	110	65	45	173	162	151	29	20	18	250	190	130
7 класс	44	33	22	8	5	1	6	5	2	105	75	50	208	186	166	29	21	13	180	130	80
8 класс	54	46	28	9	6	2	10	5	3	130	75	55	187	180	173	27	21	15	200	140	80
9 класс	58	50	42	10	7	3	12	6	2	135	95	65	205	192	179	32	26	20	210	150	90

**Контрольно – измерительные материалы  
(девочки).**

**1 – 4-я четверть**

Класс	Физические упражнения																				
	Поднимание туловища			Подтягивание			Наклон вперед из положения сидя			Прыжки через скакалку			Прыжки в длину с места			Сгибание и разгибание рук			Приседание		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
2 класс	18	15	13	6	4	3	10	6	4	50	30	15	123	104	85	15	5	3	100	60	30
3 класс	20	18	15	8	5	3	11	7	5	80	35	20	126	103	89	18	8	4	110	70	40
4 класс	25	20	17	12	8	5	12	9	6	90	40	25	139	118	106	20	10	5	115	80	50
5 класс	28	24	18	12	8	6	12	9	6	100	50	30	150	127	114	22	14	6	120	90	60
6 класс	30	28	20	14	10	7	12	9	6	100	60	40	161	138	125	18	10	2	160	105	97
7 класс	35	30	25	19	15	7	13	9	6	100	70	45	170	147	134	13	9	6	120	90	62
8 класс	35	30	20	19	16	7	16	12	8	125	80	50	178	155	142	12	8	4	41	31	21
9 класс	30	25	20	20	18	14	18	14	11	130	90	60	183	154	137	12	9	6	40	38	24

## Список литературы

### Методическая литература:

- В.И.Лях Рабочие программы физическая культура 5 – 11 классы, Москва, Просвещение 2013 г.
- В.И.Лях Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 5 – 11 классы. Москва, Просвещение 2012г.
- Б.Б. Егоров, Ю.Е Пересадына. Физическая культура книга 1 5 – 6 классы. Москва БАЛАОС 2012 г.
- А.Ю.Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха 5 класс Москва, ВАКО 2014 г.
- В.В.Осинцев Лыжная подготовка в школе 1 – 11 класс , Москва ВЛАДОСС – Пресс, 2001 год
- А.Л. Дулин Баскетбол в школе. Ижевск, издательство Удмуртского университета, 1996 год
- П.К.Петров Методика преподавания гимнастики в школе, Москва, ВЛАДОСС 2000 год
- Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки. Составитель Г.П.Попова Волгоград, Учитель 2008 год

### Перечень ресурсов медиатеки педагога:

<http://www.it->

[n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

<http://olympic.ware.com.ua/>

OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).

<http://eor-np.ru/taxonomy/term/114>

<http://www.uchportal.ru/load/102>

<http://pedsovet.su/load/220>

[http://videouroki.net/view\\_catfile.php?cat=123](http://videouroki.net/view_catfile.php?cat=123)

**Перечень технических средств обучения:**

- Ноутбук
- Мультимедийный проектор
- Магнитофон
- Экран для проектора
- Колонки