

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Нижегородской области**  
**Администрация городского округа Сокольский**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Сокольская средняя школа**

**ПРИЛОЖЕНИЕ 14**  
к адаптированной основной  
образовательной программе  
образования обучающихся с легкой  
умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(1 вариант) (5-9 класс)  
МБОУ Сокольской СШ,  
утвержденной приказом  
от 29.08.2024 г. №581

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**  
**для обучающихся 5-9 классов**

## Пояснительная записка

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I<sup>1</sup>) и I—IV классов.

**Основная цель изучения физической культуры** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

## **Содержание курса учебного предмета**

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовки и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовки» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовкой, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

### **Теоретические сведения**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при

выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

## **Гимнастика**

### ***Теоретические сведения.***

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

### ***Практический материал:***

*Построения и перестроения.*

*Упражнения без предметов\_\_ (корректирующие и общеразвивающие упражнения):*

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

*Упражнения с предметами:*

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

## **Легкая атлетика**

### ***Теоретические сведения.***

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

### ***Практический материал:***

*Ходьба.* Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

*Бег.* Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег

на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

*Прыжки.* Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

*Метание.* Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### **Лыжная подготовка**

#### ***Теоретические сведения.***

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

#### ***Практический материал.***

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### **Конькобежная подготовка**

#### ***Теоретические сведения.***

Занятия на коньках как средство закаливания организма.

*Практический материал.* Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.

### **Подвижные игры**

#### ***Практический материал.***

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

#### ***Теоретические сведения.***

Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

#### ***Практический материал.***

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

### **Волейбол**

#### ***Теоретические сведения.***

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

#### ***Практический материал.***

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

### **Настольный теннис**

#### ***Теоретические сведения.***

Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

#### ***Практический материал.***

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"**

### **Минимальный уровень:**

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

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

-  
выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

#### Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.



**Календарно-тематическое планирование 5 класса**

№	Темы уроков	Ко л - в о ч а с о в	Основные виды деятельности	Универсальны е учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По пла ну	По фак ту
<b>I четверть</b>						
<b>Легкая атлетика</b>						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Бег на короткие дистанции от 10 до 15 м	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе	Демонстрируют вариативное выполнение бего- вых упражнений.		
3	Высокий старт Ускорение с высокого старта	1				

4	Бег на результат 60 м	1	<p>освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых</p>	<p>Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге</p> <p>Уметь выполнять: Стартовый разгон в беге на короткие дистанции;</p>		
5	Бег 1000 м	1				
6	Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1				
7	Развитие выносливости Бег 1000 метров без учета времени.	1				
8	Беговые упражнения.	1				
9	Бег 1000 метров на время.	1				
10		1				

11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»	1	<p>упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.</p>	<p>Уметь выполнять прыжки с разбега</p> <p>Уметь демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.</p>		
12	Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность	1				

13	<b>Баскетбол.</b> Стойка игрока, перемещение в стойке. Т/Б	1	Знать Т/Б. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организируют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Уметь выполнять ведение мяча в движении		
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с изменением направления движения и скорости	2				
15						
16	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				
17	Передача мяча двумя руками от груди на	1				

	месте и в движении		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча		
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				

20	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча		
21	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				
22	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	1				
23	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	1				
24		1				
25	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол.	1				
2 6		1			Уметь выполнять ведение мяча в движении	
2 7	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1				
II четверть						
Гимнастика и акробатика						
28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	Уметь различать строевые команды, чётко		
29	Строевые упражнения	2				

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

	силовых способностей.			упражнения, акробатические упражнения, лазать по канату		
48	Лазанье по канату	1				

III четверть

Лыжная подготовка/ Волейбол

49	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта	Знать правила ТБ		
50	Попеременный	2	<i>Лыжная подготовка.</i> Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на		
51	двухшажный ход					
52	Волейбол. Т/Б и правила поведения во время игры	1				
53	Одновременный	2				
54	бесшажный ход					
55	Стойки игрока	1				
56	Подъём "полуёлочкой"	2				
57						

58	Передвижения игрока без меча	1	<p>прохождения дистанции.</p> <p><u>Волейбол.</u></p> <p>Знать Т/Б. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры,</p>	<p>склон «елочкой»</p> <p>Уметь: бегать на лыжах на результат</p>		
59	Торможение "плугом"	2				
60						
61	Передача мяча сверху над собой	1				
62	Повороты	2				
63	переступанием					
64	Передача мяча сверху над собой	1				
65	Передвижение на лыжах	2				
66	до 1-2 км					
67	Передача мяча сверху в парах	1				
68	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе	2				
69						
70	К.У. Передача мяча вверх.	1				
71	Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью	2	<p>уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха</p>			
72						
73	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1				

74	Совершенствовать	2				
75	технику лыжных ходов, спусков и подъемов.					
76	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1				
77	Соревнование на	2				
78	дистанции 1 км					
IV Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Прием мяча снизу двумя руками в парах	1	<p><u>Волейбол.</u></p> <p>Знать Т/Б. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику приема и передачи мяча</p> <p>Уметь выполнять различные варианты передачи мяча</p> <p>Уметь владеть мячом в движении</p>		
80	К.У. Прием мяча снизу двумя.	1				
81	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах	1				
82	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах	1				
83	К.У. Передача мяча сверху и прием мяча снизу в парах	1				
84	Нижняя прямая подача	1				



	с 4 м. от сетки		Применяют правила подбора одежды			
85	Нижняя прямая подача с 6 м. от сетки	1				

86	К.У. Нижняя прямая подача с лицевой линии	1	для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха			
87	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
88	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				
89	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				
90	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1				
91	Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	<u>Легкая атлетика.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в		
92	Бег на результат 60 м	1				
93	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут	1				
94	Бег 1000 м на результат	1				
95	Прыжок в длину с 7-9	1				

96	шагов разбега способом "согнув ноги"	1	физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения	беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность		
97	К.У. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
98	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность отскока	1				
99		1				
100	К.У. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность отскока	1				
101	Эстафеты с элементами бега, прыжков и	2				
102						

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

**Календарно - тематическое планирование 6 класса**

№	Темы уроков	Ко л - во ча со в	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
<b>I четверть</b>						
<b>Легкая атлетика</b>						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Скоростной бег до 50 м	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения ,для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим	Уметь: демонстрировать технику низкого старта  Уметь: стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
3	К.У. Бег на результат 60 м	1				
4	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	1				

5	К.У. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	1	<p>физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных</p>	<p>Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге</p> <p>Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с места</p> <p>Уметь:</p>		
6	Кроссовый бег	1				
7	К.У. Бег 1500 м	1				
8	К.У. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса	1				
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
10	К.У. Прыжок в длину с	1				

	7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"		<p>упражнений.</p> <p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности</p>	<p>демонстрировать технику прыжка в длину с разбега</p> <p>Уметь: метать малый мяч на дальность с 4-6 шагов разбега</p>		
11	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1				
12	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1				
13	Баскетбол. Т/Б и правила поведения во	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв-</p>	<p>Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов</p>		

	время игры. -		ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	техники передвижений.  Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча.		
14	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений	2	Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Корректировка движений при ловле и передаче мяча  Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и		
15						
16	Ведение мяча в движение	1				
17	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	1				
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1				
19	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
20	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
21	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1				
22	Броски в кольцо в движении после	1		передаче мяча		

	ведения -		Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.			
23	Броски в кольцо в движении после ведения	1				
24	К.У. Броски в кольцо в движении после ведения	1				
25	Перехват мяча	1				
26	Вырывание и выбивание мяча	1				
27	Комбинация из освоенных элементов ведения, броски, перехват. Учебная игра баскетбол	1				
II четверть						
Гимнастика и акробатика						
28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Корректировка техники выполнения		

29	Строевой шаг; - размыкание и смыкание.	1		упражнений. Индивидуальный подход		
30	Два кувырка вперед	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
31	слитно					
32	Мост из положения	2				
33	стоя с помощью					

34	Акробатическая комбинация	4				
35						
36						
37						
38	Опорный прыжок	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис- ла разученных упражнений	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
39						
40						
41	Равновесия	2				
42						
43	Подъем переворотом махом одной и толчком другой ногой. Комбинация на перекладине	2				
44						
45	Сед ноги врозь, из	2				

46	седа на бедре соскок с поворотом. Комбинация на брусьях.					
47	Лазанье по канату.	2				
48						

### III четверть

#### Лыжная подготовка/Волейбол

49	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта	Знать правила ТБ		
50	Одновременный	2	<u>Лыжная подготовка.</u>	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую		
51	двухшажный ход					
52	Волейбол. Т/Б и правила	1	Описывают технику изучаемых			

	поведения.		ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот			
53	Одновременный	2					
54	бесшажный ход						
55	Комбинации из освоенных ранее стойки, передвижений.	1					
56	Подъём "ёлочкой"	2					



57			<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p><i>Волейбол.</i></p> <p>Соблюдают требования инструкций. Изучают историю Волейбола.</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>при спуске</p> <p>Уметь: подняться на склон «елочкой»</p> <p>Уметь: бегать на лыжах на результат</p> <p>Уметь: подавать снизу, принимать мяч с подачи.</p> <p>Уметь: передавать мяч через сетку</p>		
58	Передача мяча сверху над собой	1				
59	Торможение и поворот	2				
60	упором					
61	Передача мяча сверху в парах	1				
62	Игры на лыжах	2				
63						
64	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1				
65	Передвижение на лыжах до 3,5 км	2				
66						
67	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1				
68	Прохождение 1500м в среднем темпе	2				
69						

70	К.У. Комбинация из освоенных элементов передачи мяча сверху и приема мяча снизу в парах и через сетку	1				
71	Спуски со склона	2				

72						
73	Нижняя прямая подача через сетку с 4-6 м.					
74	Подвижные игры на лыжах	2				
75						
76	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	1				
77	Эстафеты на лыжах	2				
78						

#### IV Четверть

#### Волейбол/Легкая атлетика

79	Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
80	К.У. Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии	1	<u>Волейбол</u> Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками,	Уметь: подавать снизу, принимать мяч с		

81	Прием подачи	2	<p>осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p>	<p>подачи.</p> <p>Уметь: передавать мяч через сетку</p>		
82	-					
83	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
84	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
85	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
86	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
87	Игра по упрощенным	1				

	правилам мини-волейбола					
88	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
89	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
90	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				

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

	шагов разбега		физических способностей.	<p>Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность</p> <p>Уметь: метать малый мяч в цель с места из</p>		
99	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				
100	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				

10 1	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1		различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
10 2	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1				

Календарно- тематическое планирование 7 класса

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

8	Метание малого мяча на дальность с разбега	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные	максимальной скоростью с низкого старта (60 м.) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
9	К.У. Метание малого мяча на дальность с разбега	1				
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом	1				

	"согнув ноги"		упражнения для развития соответствующих физических способностей.	Уметь: прыгать в длину с разбега  Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
11	К.У. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
12	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.	1				
13	Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю баскетбола.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные	Знать: технику безопасности  Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники		
14	Ведение мяча шагом, бегом с пассивным сопротивлением защитника.	1				

15	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1	ошибки.	передвижений.  Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча		
16	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1				
17	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1				
18	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1				
19	Броски одной и двумя	1				

	руками с места и в движении.					
20	Вырывание и выбивание мяча	1				
21	Повороты без мяча и с мячом	1				



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

33	Стойка на голове с -	2	Составляют акробатические комбинации из	комплекс акробатических		
----	-------------------------	---	--	----------------------------	--	--

34	согнутыми ногами		<p>числа разученных упражнений</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p>	<p>упражнений.</p> <p>Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход</p> <p>Уметь выполнять лазание по канату</p>		
35	Акробатическая комбинация	3				
36						
37						
38	Подъем переворотом толчком двумя ногами	2				
39						
40	Комбинация на перекладине из разученных элементов	1				
41	Махом назад, соскок на брусьях	2				
42						
43	Комбинация на брусьях из разученных элементов	1				
44	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	1				
45	Опорный прыжок через козла способом «согнув ноги».	1				
46	Лазанье по канату	1				
47	Подвижные игры с гимнастическими	1				

	элементами -					
48	Подвижные игры с гимнастическими элементами	1				

III четверть

Лыжная подготовка/Волейбол

49	Основы знаний. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта	Знать правила ТБ		
----	--	---	---	------------------	--	--

50	Одновременный	2	<i>Лыжная подготовка</i> Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами		
51	одношажный ход					
52	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться		
53	Подъём в гору	2				
54	скользящим шагом.					
55	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
56	Преодоление бугров и	2				
57	впадин при спуске с горы					

58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1	<p><i>Волейбол.</i></p> <p>Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>на склон «елочкой»</p> <p>Уметь: бегать на лыжах на результат</p> <p>Знать: технику безопасности</p> <p>Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча.</p> <p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча</p>		
59	Поворот на месте	2				
60	махом.					
61	Нижняя прямая подача	1				
62	Игры на лыжах	2				
63						
64	Нижняя прямая подача	1				
65	Передвижение на лыжах	2				
66	до 3 км					
67	Верхняя прямая подача	1				
68	Подъем «елочкой»	2				
69						
70	Верхняя прямая подача	1				
71	Повороты переступанием в движении	2				
72						
73	Игра по упрощенным правилам мини-	1				

	волейбола					
74	Попеременный	2				
75	двухшажный ход					

76	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
77	Прохождение дистанции	2				
78	до 2 км					
IV Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Передача мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками через сетку	1	Соблюдают требования инструкций. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	Знать: технику безопасности Уметь: правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачу		
80	Комбинация из	2	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;		
81	разученных ранее элементов					
82	Прием подачи	2	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха			
83						
84	Нападающие удары	2				
85						
86	К.У. Нападающие удары	1				
87	Блокирование	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и	Демонстрируют вариативное выполнение беговых		
88	Подвижные игры с элементами волейбола	1				

89	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для	упражнений.  Уметь: демонстрировать		
90	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
91	Бег 60 м. на время	1				
92	Бег 1500м. на время	1				

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

10 2	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1		дальность  Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
---------	---	---	--	--	--	--

Календарно-тематический план 8 класса

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



9	К.У. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	1	в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
10	Метание малого мяча на дальность	1				
11	К.У. Метание малого	1				

	мяча на дальность		Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.			
--	-------------------	--	--	--	--	--

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

	-		ошибки.			
--	---	--	---------	--	--	--

15	Остановка двумя шагами и прыжком	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча		
16	Повороты без мяча и с мячом	1				
17	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1				
18	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2			Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,	
19	Передача мяча одной рукой от плеча на месте					

20	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
21	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.	1				
22	Сочетание передач , ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра.	1				

23	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1				
24	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.	1				
25	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1				
26	Взаимодействие двух игроков через заслон.	1				

27	Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.	1				
II четверть						
Гимнастика и акробатика						
26	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
27	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	Уметь: правильно выполнять строевые упражнения		
28	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1				
29	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют			
30						
31	Кувырок вперед и назад.	1	акробатические комбинации из числа разученных упражнений			
32	Длинный кувырок;	1				
33	Стойка на голове и руках	1			Описывают технику данных упражнений и составляют	

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

Лыжная подготовка/Волейбол

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

58	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила	принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку Уметь играть волейбол.		
59	Коньковый ход	2			Уметь: выполнять	

60			безопасности	комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча		
61	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
62	Коньковый ход.	2				
63						
64	Отбивание кулаком через сетку	1				
65	Торможение и поворот "плугом"	2				
66						
67	Нижняя прямая подача	1				
68	Подъем в гору скользящим шагом	2				
69						
70	Нижняя прямая подача	1				
71	Прохождение дистанции	2				
72						



	до 4км					
73	Верхняя прямая подача	1				
74	Прохождение дистанции до 2км	2				
75						
76	К.У. Подачи.	1				
77	Прохождение	2				
78	дистанции до 3км					

#### VI Четверть

#### Волейбол/Легкая атлетика

79	Волейбол. Основные	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику		
----	--------------------	---	----------------------------------	----------------	--	--

	знание. Инструктаж по технике безопасности			безопасности			
80	Прием подачи	2	<i>Волейбол.</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча.			
81							
82	Нападающие удары	2					
83							
84	К.У. Нападающие удары	1					
85	Блокирование	2					
86							

87	К.У. Блокирование	1	действий, соблюдают правила безопасности							
88	Учебная игра	1								
89	Учебная игра	1								
90	Учебная игра	1								
91	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 70 до 80 м	1					<i>Легкая атлетика.</i> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
92	Бег на результат 60 м	1								
93	Кроссовый бег	1								
94	Бег 2000 м на результат	1								
95	Круговая эстафета	1								
96	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1								
97	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3								
98										
99										
100	Прыжки с места.	1	Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге  Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в							
101	Метание малого мяча на дальность	2								
102										
103										

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

## Календарно - тематическое планирование 9 класса

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

	К.У. Метание малого мяча на дальность		совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,)		
7	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1				

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

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

10	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1				
	Штрафной бросок. Учебная игра					

		1				
		1				

II четверть

Гимнастика и акробатика

28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
29	Строевые упражнения.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	Уметь: правильно выполнять строевые упражнения		
30	Из упора присев силой стойка на голове и руках	2				
31						
32	Кувырок вперед и назад; Длинный кувырок с трех шагов.	2				
33						



34	Длинный кувырок с трех шагов.	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.						
35										
36	Акробатический комплекс из разученных элементов	3			Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из	Уметь: лазать по канату Уметь прыгать через				
37										
38										
39	Подъем переворотом в упор махом и силой	2					Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из	Уметь: лазать по канату Уметь прыгать через		
40										
41	Комбинация на	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из	Уметь: лазать по канату Уметь прыгать через						

	перекладине из разученных элементов		числа разученных упражнений	гимнастического козла								
42	Подъем махом вперед и сед ноги врозь	2			числа разученных упражнений	гимнастического козла						
43												
44	Комбинация на брусьях из разученных элементов	1					числа разученных упражнений	гимнастического козла				
45	Лазанье по канату: на скорость; без помощи ног.	2							числа разученных упражнений	гимнастического козла		
46												
47	Прыжок согнув ноги	2									числа разученных упражнений	гимнастического козла

48	(козел в ширину, высота 115 см).						
III четверть							
Лыжная подготовка/Волейбол							
49	Здоровье и здоровый образ жизни. ТБ на лыжах.	1	Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.	Знать: технику безопасности			
50	Обучение переходам с одного хода на другой ход.	2	<u>Лыжная подготовка.</u> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременным и			
51							
52	Волейбол. Инструктаж по Т/Б. история развития волейбола.						
53	Прохождение дистанцию 2 км со						
54							
	средней скоростью.		правила безопасности.	ходами			
55	Прием и передача мяча в паре, через сетку	1	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «елочкой»			
56	Подъем в гору	2					

57	скользящим шагом		<p><i>Волейбол.</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>	<p>Уметь: бегать на лыжах на результат</p> <p>Уметь: подавать снизу, верху, принимать мяч с подачи.</p> <p>Уметь: передавать мяч через сетку</p> <p>Уметь играть волейбол</p>		
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1				
59	Попеременный	2				
60	четырёхшажный ход					
61	Прием мяча отраженного сеткой	1				
62	Переход с	2				
63	попеременных ходов на одновременные					
64	Отбивание кулаком через сетку	1				
65	Преодоление	2				
66	контруклонов					
67	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1				
68	Горнолыжная эстафета	2				
69	с преодолением препятствий					
70	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1				

71	Повороты нереступанием в движении. Гонка на 1 км	2				
72						
73	Нижняя прямая подача в заданную часть	1				

	площадки, прием подачи					
74	Торможение и поворот упором	2				
75						
76	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1				
77	Эстафеты на лыжах					
78						

VI Четверть

Волейбол/Легкая атлетика

79	Основы знания. Техника безопасности на уроках физкультуре.	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
----	---	---	-------------------------------------	--------------------------------	--	--

80	Волейбол. Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники</p>	<p>Уметь: подавать снизу, верху, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку Уметь играть волейбол.</p> <p>Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка</p>		
81	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1				
82	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1				
83	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1				
84	Прием мяча, отраженного сеткой	1				
85	Ходьба и бег. выполнение заданий	1				
86	Прием и передача мяча	1				

	двумя руками снизу на месте в паре, через сетку		игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	движений при ловле и передаче мяча		
87	Прием мяча снизу в группе.	1				
88	Передача мяча у сетки	1				

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580844

Владелец Чернова Анна Алексеевна

Действителен с 27.02.2024 по 26.02.2025