

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БИЛИКТУЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНА:  
на заседании  
Методического совета.  
Протокол 31.08.20  
№ 1

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по  
УВР ТМЧ /А.А.Гладышева/  
от «31» 08 2020г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«Биликтуйская ООШ»  
/Т.Г. Чубарина/



от «31» 08 2020г № 80

Рабочая программа учебного предмета по физической культуре  
для обучающихся с легкой умственной отсталостью (нарушениями интеллекта)  
для 5-9 классов

Составила программу:  
Веселков А.В, учитель физической культуры

2020 г.

## **I. Планируемые результаты освоения учебного материала**

Личностные

### **5 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни

### **6 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и традициям других народов, к различным народам, культурам, языкам, религиям, этнокультурным общностям.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **7 класс**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и традициям других народов, к различным народам, культурам, языкам, религиям, этнокультурным общностям.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к различным культурам.

## 8 класс

Знание и любовь к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и традициям народов России, к родному краю, к своему народу, к своей малой родине, к своей семье.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и уважения к труду и подвигам героев, подвигам защитников и героев Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России

Овладение социальными нормами, правилами поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность понимания ценности физической культуры и спорта как неотъемлемой части культуры, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### *Познавательные универсальные учебные действия*

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение (аналогия, индукция, дедукция по аналогии) и делать выводы;

Создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач, переводить учебные упражнения в двигательные действия и наоборот;

Исследовать природные объекты, делать наблюдения, проводить эксперименты, анализировать результаты.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознавать и называть свои чувства, переживания, способности, потребности, выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## 8 класс

Оценивать значимость своей работы, умение работать самостоятельно, умение осуществлять ее осуществления;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения, уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, полученную в процессе учебной деятельности.

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

## 9 класс

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности за судьбу своей Родины, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и языку. Владение культурными традициями народов России.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности за судьбу своей Родины, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и языку. Владение культурными традициями народов России. Знание истории Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету - Физической культуре.

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности за судьбу своей Родины, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и языку. Владение культурными традициями народов России. Знание истории Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету - Физической культуре. Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

## Метапредметные

### 8 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Действовать даже в ситуациях неуспеха.

Самостоятельно определять цели учебной деятельности, искать и использовать необходимые средства и способы ее достижения; осваивать универсальные способы действий, связанные с решением нестандартных задач и нестандартными ситуациями. Владение культурными традициями народов России. Знание истории Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету - Физической культуре. Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

### Развитие умения ставить учебные задачи

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать навыки поиска информации, ставить учебные задачи.

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной деятельности, действовать по плану.

### *Познавательные универсальные учебные действия*

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, уметь применять аналогичные способы действий (анализировать объекты по аналогии) и делать выводы;

Выполнять двигательные действия, дифференцировать двигательные действия и упражнения в двигательные действия и наоборот;

### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать над задачей как в паре, так и в группе; осуществлять взаимоконтроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; адекватно сформулировать свои мысли;

осознавать и принимать ответственность за результаты своей деятельности; выражать свои чувства, мысли и потребности для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью

## **6 класс**

Понимать учебную задачу, осознавать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, способности к конструктивному сотрудничеству с одноклассниками при осуществлении;

Определять цель учебной деятельности, осуществлять поиск способов решения поставленной задачи и условий ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственные поведение и поведение окружающих;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать учебный материал, делать выводы, выявлять закономерности и делать выводы;

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной деятельности.

### *Познавательные универсальные учебные действия*

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение (аналогия, индукция, дедукция, абстракция по аналогии) и делать выводы.

Создавать и применять учебные действия, выполнять упражнения и задачи, упражнения в двигательные действия и наоборот.

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе взаимопонимания; осуществлять взаимопомощь, отстаивать свое мнение и отстаивать свое мнение.

Оформлять и высказывать свои мысли в различных формах и на разных языках, выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности: владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

## **7 класс**

Участвовать в диалогах, слушать и слышать собеседника, вести диалог, договариваться и осуществлять сотрудничество.

Идентифицировать проблему, ставить задачу, ставить цели, определять условия поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать учебные задачи, задания, вопросы, проблемы, задачи, вопросы, проблемы.

### *Регулятивные универсальные учебные действия*

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные; осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать навыки общения. В своей деятельности осуществлять:

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, исходя из анализа учебной ситуации и ее ресурсов. Планировать и выполнять учебные действия:

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения:

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности

### *Познавательные универсальные учебные действия*

Самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических процессов и явлений, в том числе для доказательства.

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### *Коммуникативные универсальные учебные действия*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; для планирования и регуляции своей деятельности; владеть устной и письменной речью, монологической связной речью;

## 9 класс

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления.

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Планировать и осуществлять учебные действия, осознавая свою ответственность и умение действовать даже в ситуациях неуспеха.



Определять общую цель и пути ее достижения, уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Понимать и разрешать конфликты, взаимодействовать с другими людьми в форме сотрудничества.

Видеть взаимосвязи и зависимости между объектами и процессами, выявлять существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Способность извлекать информацию из готовых объектов, содержащую информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### *Эду. Интеллектуальные универсальные учебные действия*

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебной деятельности и решать учебные задачи, выявлять и объяснять связи между объектами и процессами;

Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, исходя из анализа учебной ситуации и планирования собственного поведения и действий других;

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять причины успеха и неудач, самостоятельно организовывать учебную деятельность в соответствии с предложенными условиями и требованиями, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности

#### *Познавательные универсальные учебные действия.*

Определять основания классификации объектов по заданным критериям, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических процессов и альтернативных действий и объектов.

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### *Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владеть устной и письменной речью, монологической связью и диалогической.

## Предметные

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, описывать ее основные направления, формы и организации в современном обществе;
- характеризовать основные ценности здоровья, основы здорового образа жизни, анализировать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в познавательных, учебных, творческих, исследовательских ситуациях, составлять комплексы упражнений, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально выбирать режим для конкретной нагрузки;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, выбирать средства защиты diri, оценивать погодные условия, состояние погоды и погодных условий;
- применять двигательные упражнения с элементами гимнастики, легкой атлетики, акробатики во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы упражнений с учетом индивидуальных особенностей учащихся и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей objectively 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 их, выявлять их особенности, отличительные признаки, оценивать результаты;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, соотносить их с возрастными стандартами, контролировать особенности их изменения в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять комплексы упражнений по развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений.

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа освоенных элементов упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и в высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику спуска с горы, езды на лыжах по пересеченной местности, поочередно на протяжении дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для проверки уровня развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения; объяснять смысл и значение ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, пришедших к славе в классическом спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой человека, ее влияние на развитие организма, на развитие функциональных систем организма;
- проводить занятия по физической культуре с использованием оздоровительной гимнастики, с использованием гимнастических упражнений, с использованием оздоровительную направленность;
- проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями разной функциональной направленности, проводить контроль физического состояния своего организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной гимнастики, с использованием гимнастических упражнений, с использованием оздоровительную направленность;
- проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями разной функциональной направленности, проводить контроль физического состояния своего организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной гимнастики, с использованием гимнастических упражнений, с использованием оздоровительную направленность;
- проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями разной функциональной направленности, проводить контроль физического состояния своего организма;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые упражнения для проверки уровня развития основных физических качеств комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые упражнения для проверки уровня развития основных физических качеств комплекса «Готов к труду и обороне»;
- проводить самостоятельные занятия с физическими упражнениями разной функциональной направленности, проводить контроль физического состояния своего организма;

## III. Содержание учебного предмета

### Физическая культура как область знания

#### История и современное развитие физической культуры

Олимпийское движение. Олимпийские игры. Олимпийские игры в древности. Современное олимпийское движение. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пешеходных прогулок, лыжных прогулок, туристических походов, пеших экскурсий в природу.

#### Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая культура человека. Физическая культура в современном обществе. Здоровье, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Физическая культура человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

#### Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования к физической подготовке человека. Организация занятий физической культурой и спортом.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и средств физической культуры. Взаимопомощь, взаимная поддержка, физкультурминутки, физкультпаузы, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

#### Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение: измерение пульса, давления, температуры тела, времени выполнения двигательной работы.

#### Физическое совершенствование

##### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Средства физической культуры для оздоровления человека. Комплексы упражнений современной оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств человека, развитие адаптивных способностей физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

##### Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Групповые упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки), упражнения и комбинации на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малых мячей. Спортивные игры: фактически все виды спорта: футбол, футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Лыжные

гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами; различные виды лазания; преодоление препятствий различной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения: лазание по канатам, по скалолазным стенам, по гимнастическим снарядам; преодоление препятствий различной сложности; развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка: Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика: основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

### III. Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Тема раздела Содержание учебного предмета	Количество уроков
	<p>Физическая культура как часть жизни</p> <p>История физической культуры</p> <p>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)</p> <p>Выдающиеся достижения спортсменов на Олимпийских играх</p> <p>Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>Физическая культура в жизни человека</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Воспитание волевых качеств личности</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p> <p>Самостоятельное выполнение заданий</p> <p>Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой</p>	5
	<p><i>Легкая атлетика</i></p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Метание малого мяча</p>	31
	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>Кладовые упражнения гимнастики в виде игры</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Организующие команды и приемы</p> <p>Оформление прыжков</p> <p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	16

<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>Овладение техникой индивидуальной защиты мяча</p> <p>Освоение тактики игры</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p>	<p>16</p>
<p><b>Волейбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p> <p>Овладение тактикой игры</p>	<p>16</p>
<p><b>Футбол</b></p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Овладение техникой ударов по воротам</p> <p>Овладение тактикой игры</p>	<p>16</p>
<p><b>Лыжные гонимые</b></p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Овладение техникой подъёмов</p>	<p>16</p>

3.	<b>Развитие двигательных способностей</b> Физическая культура как область жизни проведение самостоятельных занятий физической культурой Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов (подвижных перемен)	6
----	---	---

6 класс

№	Тема раздела	Количество часов
	<b>Содержание учебного предмета</b>	
1	Физическая культура как область жизни История зарождения олимпийского движения в России(СССР) Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на олимпийских играх Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических способностей Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Методические подходы к формированию индивидуальных требований.	4
2	<b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения Круговые беговые упражнения Метание малого мяча Броски мяча Краткая характеристика вида спорта Требования к технике безопасности Формирование двигательных навыков Опорные прыжки Анализ выполнения прыжков с помощью учителя	28



<b>Баскетбол</b>	24
Требования к технике безопасности	
Требования к технике безопасности	
Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	
Освоение техники ведения мяча	
Овладение техникой броска мяча	
Освоение индивидуальной техники защиты	
Овладение защитными приемами	
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	
<b>Волейбол</b>	14
Требования к технике безопасности	
Требования к технике безопасности	
Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек	
Овладение техникой приема и передачи мяча	
Овладение техникой подачи мяча, выполнения приемов подачи способностей	
Овладение техникой удара по мячу	
Освоение техники прямого нападающего удара	
Освоение тактики игры	
Овладение техникой приема и передачи мяча	
Освоение тактики игры	
Освоение техники торможения и поворотов	
Овладение техникой передвижения, поворотов и стоек	

Тема раздела	Количество часов
Содержание учебного предмета	
<b>Физическая культура как область знаний</b> Физическая культура как вид деятельности человека. Физическая культура. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных черт личности. <b>Лесная атлетика</b>	4
Беговые упражнения Упражнения с мячом Метание малого мяча	28
<b>Гимнастика</b> Требования к технике безопасности. Организующие команды и приемы. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения и комбинации.	20
<b>Баскетбол</b> Требования к технике безопасности. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Владение техникой ведения мяча. Владение техникой бросков мяча. Освоение индивидуальной техники игры. Освоение тактики игры. Владение игрой и командное развитие элементарных способностей.	24

<p><b>Волейбол</b></p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Освоение техники приема и передач мяча</p> <p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>14</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Освоение техники торможения и поворотов</p> <p>Освоение техники подъемов, спусков</p>	<p>Катание санавтоматом в виде спорта</p> <p>12</p>

№	Тема раздела	Количество часов
1	Содержание учебного предмета	
	Физическая культура как часть жизни Физическая культура в современном обществе Всестороннее гармоническое физическое развитие Здоровый образ жизни Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и физической форме	
	<b>Лёгкая атлетика</b>	28
	Беговые упражнения Простые упражнения Метание малого мяча	
	<b>Гимнастика</b>	20
	Требования к технике безопасности Организация командных игр Общеразвивающие упражнения Акробатические упражнения и комбинации	
	<b>Баскетбол</b>	18
	Требования к технике безопасности Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов и дриблинга Освоение техники ведения мяча Овладение техникой броска мяча Освоение индивидуальной техники защиты Требования к технике игры Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторным потенциалом	

**Волейбол**

20

Требования к технике безопасности

Материалы: учебник «Физическая культура» 10 класс

стоек

Освоение техники приёма и передачи мяча

Факторы: умение анализировать, умение работать с информацией и способностей

Освоение техники прямой подачи мяча

Освоение техники прямого нападающего удара

Освоение тактики игры

**Лыжная подготовка**

Краткая характеристика вида

12

Лыжи: Туристические, классические, кантри, детские, детские-туристические и детские-классические

Освоение техники подъёма и спуска на лыжах

Освоение техники подъёмов, спусков

№ п/п	Тема раздела	Количество уроков
	<b>Содержание учебного предмета</b>	
	<p>Физическая культура как часть культуры человека и общества</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе</p> <p>Адаптивная физическая культура</p> <p>Проблемы здоровья и физической культуры человека</p> <p>Проведение банных процедур</p> <p>Восстановление здоровья и укрепление здоровья с помощью спортом.</p>	
	<p><b>Лёгкая атлетика</b></p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Броски и ловля мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>	28
	<p><b>Гимнастика</b></p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Организация занятий и проведение групповых упражнений</p> <p>Акробатические упражнения и комбинации</p>	20
	<p><b>Баскетбол</b></p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</p> <p>Овладение техникой бросков мяча</p> <p>Освоение индивидуальной техники защиты</p> <p>Освоение тактики игры</p>	16

	<p>Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей</p>	
	<p>Волейбол</p> <p>Краткая характеристика вида спорта</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Овладение техникой передвижения, остановки, поворотов и стоек</p> <p>Освоение техники приема и передачи мяча</p> <p>Освоение техники выполнения основных видов ударов по мячу</p> <p>Освоение тактики игры</p>	<p>20</p>
	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Требования к технике безопасности</p> <p>Освоение техники лыжных ходов</p> <p>Освоение техники торможения и поворотов</p>	<p>12</p>

## Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе

Автор учебника: М.Я. Виленский, В.И. Лях

Составитель: Веселков А.В.

№ урока	Дата		Кол-во часов	Разделы и темы
	П	Ф		
1			1	ИТБ. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.
2			1	Беговые упражнения. Прыжки с места
3			1	Обучение положению туловища, головы, рук в технике спортивной ходьбы.
4			1	Обучение постановке ноги, амортизации, толчку в технике спортивной ходьбы.
5			1	Закрепление навыков в технике спортивной ходьбы, в беге на носках.
6			1	Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.
7			1	Контроль уровня физической подготовленности.
8			1	Контроль уровня физической подготовленности.
9			1	Контроль уровня физической подготовленности.
10			1	Разучить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
11			1	Бег с ускорением (совершенствование).
12			1	Бег наперегонки с высокого старта.
13			1	Прыжки с разбега: в длину согнув ноги.
14			1	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.
15			1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.
16			1	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.
17			1	Скачки и прыжки через препятствия.
18			1	Скачки и прыжки через препятствия
19			1	Прыжки в высоту с прямого разбега.
20			1	Совершенствование прыжков в высоту с прямого разбега.
21			1	Бег со средней скоростью.
22			1	Комплекс общеподготовительных упражнений.
23			1	<b>Челночный бег 3 x 10 м.</b>
24			1	Совершенствование техники челночного бега 3 x 10 м
25			1	ИТБ. Гимнастика и акробатика
26			1	Напрыгивания и спрыгивания
27			1	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания
28			1	Упражнения с удержанием предмета (150—200 г) на голове
29			1	Совершенствование техники разных видов спрыгивания
30			1	Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.



31		1	Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.
32		1	Опорный прыжок вскок в упор присев — соскок прогнувшись.
33		1	Опорный прыжок вскок в упор присев — соскок прогнувшись.
34		1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий
35		1	Висы.
36		1	Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись.
37		1	Закрепление. Висы.
38		1	Совершенствование Висы.
39		1	Контроль техники выполнения. Висы. Упоры.
40		1	Совершенствование комбинации из изученных элементов
41		1	Контроль: Комбинация из изученных элементов
42		1	Совершенствование умений и навыков Баскетбол.
43		1	Контроль физической подготовленности Баскетбол
44		1	Контроль физической подготовленности Баскетбол
45		1	Контроль знаний. Баскетбол.
46		1	ИТБ. Гимнастика и акробатика
47		1	Напрыгивания и спрыгивания
48		1	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания
49		1	<b>ИТБ.</b> Катание на лыжах по слабо пересеченной местности – 1-3 км.
50		1	Торможение "плугом".
51		1	Повороты переступанием.
52		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.
53		1	Подъемы и спуски со склонов.
54		1	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.
55		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км
56		1	Контроль техники спусков.
57		1	Применение изученных приемов передвижения на лыжах
58		1	Соревнования лыжников класса
59		1	Тренировочное прохождение дистанции 1 км.
60		1	Тренировочное прохождение дистанции 1 км
61		1	Контроль прохождения дистанции 1 км.

62		1	Контроль прохождения дистанции 1 км
63		1	ИТБ. Катание на лыжах по слабо пересеченной местности – 1-3 км.
64		1	Торможение "плугом".
65		1	Повороты переступанием. Подвижная игра "За мной"
66		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.
67		1	Подъемы и спуски со склонов.
68		1	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.
69		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км
70		1	Контроль техники спусков.
71		1	Волейбол. Прямая нижняя подача
72		1	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками
73		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
74		1	Учебная игра в волейбол.
75		1	Учебная игра в пионербол.
76		1	Учебная игра в пионербол.
77		1	Учебная игра в пионербол.
78		1	Контроль уровня физической подготовленности. Учебная игра в пионербол.
79		1	ИТБ. Совершенствование техники бега с высокого старта
80		1	Совершенствование техники бега с высокого старта
81		1	Совершенствование техники бега с высокого старта
82		1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений
83		1	Совершенствование техники беговых упражнений
84		1	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
85		1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений в упоре
86		1	Совершенствование навыков техники спортивной ходьбы
87		1	Совершенствование техники бега
88		1	Совершенствование навыков положения постановки ноги.
89		1	Совершенствование навыков положения туловища.
90		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
91		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
92		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
93		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
94		1	Контроль навыков обычной ходьбы.

95		1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы
96		1	Футбол.
97		1	Футбол.
98		1	Футбол.
99		1	Футбол.
100		1	Футбол.
101		1	Контроль уровня физической подготовленности Зачет
102		1	Учебная игра в футбол

## Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе

Автор учебника: М.Я. Виленский, В.И. Лях

Составитель: Веселков А.В.

№ урока	Дата		Кол-во часов	Разделы и темы
	П	Ф		
1			1	ИТБ. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.
2			1	Беговые упражнения. Прыжки с места
3			1	Обучение положению туловища, головы, рук в технике спортивной ходьбы.
4			1	Обучение постановке ноги, амортизации, толчку в технике спортивной ходьбы.
5			1	Закрепление навыков в технике спортивной ходьбы. в беге на носках.
6			1	Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.
7			1	Контроль уровня физической подготовленности.
8			1	Контроль уровня физической подготовленности.
9			1	Контроль уровня физической подготовленности.
10			1	Разучить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
11			1	Бег с ускорением (совершенствование).
12			1	Бег наперегонки с высокого старта.
13			1	Прыжки с разбега: в длину согнув ноги.
14			1	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.
15			1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.
16			1	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.
17			1	Скачки и прыжки через препятствия.
18			1	Скачки и прыжки через препятствия
19			1	Прыжки в высоту с прямого разбега.
20			1	Совершенствование прыжков в высоту с прямого разбега.
21			1	Бег со средней скоростью.
22			1	Комплекс общеподготовительных упражнений.
23			1	<b>Челночный бег 3 x 10 м.</b>
24			1	<b>Совершенствование техники челночного бега 3 x 10 м</b>
25			1	ИТБ. Гимнастика и акробатика
26			1	Напрыгивания и спрыгивания
27			1	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания
28			1	Упражнения с удержанием предмета (150—200 г) на голове
29			1	Совершенствование техники разных видов спрыгивания
30			1	Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.

31		1	Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.
32		1	Опорный прыжок вскок в упор присев — соскок прогнувшись.
33		1	Опорный прыжок вскок в упор присев — соскок прогнувшись.
34		1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий
35		1	Висы.
36		1	Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись.
37		1	Закрепление. Висы.
38		1	Совершенствование Висы.
39		1	Контроль техники выполнения. Висы. Упоры.
40		1	Совершенствование комбинации из изученных элементов
41		1	Контроль: Комбинация из изученных элементов
42		1	Совершенствование умений и навыков Баскетбол.
43		1	Контроль физической подготовленности Баскетбол
44		1	Контроль физической подготовленности Баскетбол
45		1	Контроль знаний. Баскетбол.
46		1	ИТБ. Гимнастика и акробатика
47		1	Напрыгивания и спрыгивания
48		1	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания
49		1	<b>ИТБ.</b> Катание на лыжах по слабо пересеченной местности – 1-3 км.
50		1	Торможение "плугом".
51		1	Повороты переступанием.
52		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.
53		1	Подъемы и спуски со склонов.
54		1	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.
55		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км
56		1	Контроль техники спусков.
57		1	Применение изученных приемов передвижения на лыжах
58		1	Соревнования лыжников класса
59		1	Тренировочное прохождение дистанции 1 км.
60		1	Тренировочное прохождение дистанции 1 км
61		1	Контроль прохождения дистанции 1 км.

62		1	Контроль прохождения дистанции 1 км
63		1	ИТБ. Катание на лыжах по слабо пересеченной местности – 1-3 км.
64		1	Торможение "плугом".
65		1	Повороты переступанием. Подвижная игра "За мной"
66		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.
67		1	Подъемы и спуски со склонов.
68		1	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.
69		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км
70		1	Контроль техники спусков.
71		1	Волейбол. Прямая нижняя подача
72		1	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками
73		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
74		1	Учебная игра в волейбол.
75		1	Учебная игра в пионербол.
76		1	Учебная игра в пионербол.
77		1	Учебная игра в пионербол.
78		1	Контроль уровня физической подготовленности. Учебная игра в пионербол.
79		1	ИТБ. Совершенствование техники бега с высокого старта
80		1	Совершенствование техники бега с высокого старта
81		1	Совершенствование техники бега с высокого старта
82		1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений
83		1	Совершенствование техники беговых упражнений
84		1	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
85		1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений в упоре
86		1	Совершенствование навыков техники спортивной ходьбы
87		1	Совершенствование техники бега
88		1	Совершенствование навыков положения постановки ноги.
89		1	Совершенствование навыков положения туловища.
90		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
91		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
92		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
93		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы .
94		1	Контроль навыков обычной ходьбы.

95		1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы
96		1	Футбол.
97		1	Футбол.
98		1	Футбол.
99		1	Футбол.
100		1	Футбол.
101		1	Контроль уровня физической подготовленности Зачет
102		1	Учебная игра в футбол

## Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе

Автор учебника: М.Я. Виленский, В.И. Лях

Составитель: Веселков А.В.

№ урока	Дата		Кол-во часов	Разделы и темы
	П	Ф		
1			1	ИТБ. Совершенствование навыков обычной ходьбы
2			1	Беговые упражнения. Прыжки с места
3			1	Обучение технике спортивной ходьбы.
4			1	Обучение технике спортивной ходьбы.
5			1	Закрепление техники спортивной ходьбы, бега на носках.
6			1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
7			1	Контроль уровня физической подготовленности.
8			1	Контроль уровня физической подготовленности.
9			1	Контроль уровня физической подготовленности.
10			1	Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
11			1	Бег с ускорением (совершенствование).
12			1	Бег наперегонки с высокого старта.
13			1	Прыжки с разбега: в длину согнув ноги.
14			1	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.
15			1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.
16			1	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.
17			1	Скачки и прыжки через препятствия.
18			1	Скачки и прыжки через препятствия
19			1	Прыжки в высоту с прямого разбега.
20			1	Совершенствование прыжков в высоту с прямого разбега.
21			1	Бег со средней скоростью.
22			1	Комплекс общеподготовительных упражнений.
23			1	<b>Челночный бег 3 x 10 м.</b>
24			1	<b>Совершенствование техники челночного бега 3 x 10 м</b>
25			1	ИТБ. Гимнастика и акробатика
26			1	Напрыгивания и спрыгивания
27			1	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания
28			1	Упражнения с удержанием предмета (150—200 г) на голове
29			1	Совершенствование техники разных видов спрыгивания
30			1	Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.
31			1	Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.
32			1	Опорный прыжок вскок в упор присев — соскок прогнувшись.
33			1	Опорный прыжок вскок в упор присев — соскок прогнувшись.



34		1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий
35		1	Висы.
36		1	Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись.
37		1	Закрепление. Висы.
38		1	Совершенствование Висы.
39		1	Контроль техники выполнения. Висы. Упоры.
40		1	Совершенствование комбинации из изученных элементов
41		1	Контроль: Комбинация из изученных элементов
42		1	Совершенствование умений и навыков Баскетбол.
43		1	Контроль физической подготовленности Баскетбол
44		1	Контроль физической подготовленности Баскетбол
45		1	Контроль знаний. Баскетбол.
46		1	ИТБ. Гимнастика и акробатика
47		1	Напрыгивания и спрыгивания
48		1	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания
49		1	<b>ИТБ.</b> Катание на лыжах по слабо пересеченной местности – 1-3 км.
50		1	Торможение "плугом".
51		1	Повороты переступанием.
52		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.
53		1	Подъемы и спуски со склонов.
54		1	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.
55		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км
56		1	Контроль техники спусков.
57		1	Применение изученных приемов передвижения на лыжах
58		1	Соревнования лыжников класса
59		1	Тренировочное прохождение дистанции 1 км.
60		1	Тренировочное прохождение дистанции 1 км
61		1	Контроль прохождения дистанции 1 км.
62		1	Контроль прохождения дистанции 1 км
63		1	<b>ИТБ.</b> Катание на лыжах по слабо пересеченной местности – 1-3 км.
64		1	Торможение "плугом".

65		1	Повороты переступанием. Подвижная игра "За мной"
66		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.
67		1	Подъемы и спуски со склонов.
68		1	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.
69		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км
70		1	Контроль техники спусков.
71		1	Волейбол. Прямая нижняя подача
72		1	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками
73		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
74		1	Учебная игра в волейбол.
75		1	Учебная игра в пионербол.
76		1	Учебная игра в пионербол.
77		1	Учебная игра в пионербол.
78		1	Контроль уровня физической подготовленности. Учебная игра в пионербол.
79		1	ИТБ. Совершенствование техники бега с высокого старта
80		1	Совершенствование техники бега с высокого старта
81		1	Совершенствование техники бега с высокого старта
82		1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений
83		1	Совершенствование техники беговых упражнений
84		1	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
85		1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений в упоре
86		1	Совершенствование навыков техники спортивной ходьбы
87		1	Совершенствование техники бега
88		1	Совершенствование навыков положения постановки ноги.
89		1	Совершенствование навыков положения туловища.
90		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
91		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
92		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
93		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы .
94		1	Контроль навыков обычной ходьбы.
95		1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы
96		1	Футбол.
97		1	Футбол.
98		1	Футбол.

99		1	Футбол.
100		1	Футбол.
101		1	Контроль уровня физической подготовленности Зачет
102		1	Учебная игра в футбол

## Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе

Автор учебника: М.Я. Виленский, В.И. Лях

Составитель: Веселков А.В.

№ урока	Дата		Кол-во часов	Разделы и темы
	П	Ф		
1			1	ИТБ. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.
2			1	Беговые упражнения. Прыжки с места
3			1	Обучение положению туловища, головы, рук в технике спортивной ходьбы.
4			1	Обучение постановке ноги, амортизации, толчку в технике спортивной ходьбы.
5			1	Закрепление навыков в технике спортивной ходьбы, в беге на носках.
6			1	Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.
7			1	Контроль уровня физической подготовленности.
8			1	Контроль уровня физической подготовленности.
9			1	Контроль уровня физической подготовленности.
10			1	Разучить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
11			1	Бег с ускорением (совершенствование).
12			1	Бег наперегонки с высокого старта.
13			1	Прыжки с разбега: в длину согнув ноги.
14			1	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.
15			1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.
16			1	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.
17			1	Скачки и прыжки через препятствия.
18			1	Скачки и прыжки через препятствия
19			1	Прыжки в высоту с прямого разбега.
20			1	Совершенствование прыжков в высоту с прямого разбега.
21			1	Бег со средней скоростью.
22			1	Комплекс общеподготовительных упражнений.
23			1	<b>Челночный бег 3 x 10 м.</b>
24			1	<b>Совершенствование техники челночного бега 3 x 10 м</b>
25			1	ИТБ. Гимнастика и акробатика
26			1	Напрыгивания и спрыгивания
27			1	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания
28			1	Упражнения с удержанием предмета (150—200 г) на голове
29			1	Совершенствование техники разных видов спрыгивания
30			1	Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.

31		1	Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.
32		1	Опорный прыжок вскок в упор присев — соскок прогнувшись.
33		1	Опорный прыжок вскок в упор присев — соскок прогнувшись.
34		1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий
35		1	Висы.
36		1	Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись.
37		1	Закрепление. Висы.
38		1	Совершенствование Висы.
39		1	Контроль техники выполнения. Висы. Упоры.
40		1	Совершенствование комбинации из изученных элементов
41		1	Контроль: Комбинация из изученных элементов
42		1	Совершенствование умений и навыков Баскетбол.
43		1	Контроль физической подготовленности Баскетбол
44		1	Контроль физической подготовленности Баскетбол
45		1	Контроль знаний. Баскетбол.
46		1	ИТБ. Гимнастика и акробатика
47		1	Напрыгивания и спрыгивания
48		1	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания
49		1	<b>ИТБ.</b> Катание на лыжах по слабо пересеченной местности – 1-3 км.
50		1	Торможение "плугом".
51		1	Повороты переступанием.
52		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.
53		1	Подъемы и спуски со склонов.
54		1	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.
55		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км
56		1	Контроль техники спусков.
57		1	Применение изученных приемов передвижения на лыжах
58		1	Соревнования лыжников класса
59		1	Тренировочное прохождение дистанции 1 км.
60		1	Тренировочное прохождение дистанции 1 км
61		1	Контроль прохождения дистанции 1 км.

62		1	Контроль прохождения дистанции 1 км
63		1	ИТБ. Катание на лыжах по слабо пересеченной местности – 1-3 км.
64		1	Торможение "плугом".
65		1	Повороты переступанием. Подвижная игра "За мной"
66		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.
67		1	Подъемы и спуски со склонов.
68		1	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.
69		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км
70		1	Контроль техники спусков.
71		1	Волейбол. Прямая нижняя подача
72		1	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками
73		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
74		1	Учебная игра в волейбол.
75		1	Учебная игра в пионербол.
76		1	Учебная игра в пионербол.
77		1	Учебная игра в пионербол.
78		1	Контроль уровня физической подготовленности. Учебная игра в пионербол.
79		1	ИТБ. Совершенствование техники бега с высокого старта
80		1	Совершенствование техники бега с высокого старта
81		1	Совершенствование техники бега с высокого старта
82		1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений
83		1	Совершенствование техники беговых упражнений
84		1	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
85		1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений в упоре
86		1	Совершенствование навыков техники спортивной ходьбы
87		1	Совершенствование техники бега
88		1	Совершенствование навыков положения постановки ноги.
89		1	Совершенствование навыков положения туловища.
90		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
91		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
92		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
93		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы .
94		1	Контроль навыков обычной ходьбы.

95		1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы
96		1	Футбол.
97		1	Футбол.
98		1	Футбол.
99		1	Футбол.
100		1	Футбол.
101		1	Контроль уровня физической подготовленности Зачет
102		1	Учебная игра в футбол

## Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе

Автор учебника: М.Я. Виленский, В.И. Лях

Составитель: Веселков А.В.

№ урока	Дата		Кол-во часов	Разделы и темы
	П	Ф		
1			1	ИТБ. Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.
2			1	Беговые упражнения. Прыжки с места
3			1	Обучение положению туловища, головы, рук в технике спортивной ходьбы.
4			1	Обучение постановке ноги, амортизации, толчку в технике спортивной ходьбы.
5			1	Закрепление навыков в технике спортивной ходьбы, в беге на носках.
6			1	Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.
7			1	Контроль уровня физической подготовленности.
8			1	Контроль уровня физической подготовленности.
9			1	Контроль уровня физической подготовленности.
10			1	Разучить комплекс утренней гигиенической гимнастики.
11			1	Бег с ускорением (совершенствование).
12			1	Бег наперегонки с высокого старта.
13			1	Прыжки с разбега: в длину согнув ноги.
14			1	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.
15			1	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.
16			1	Бег с преодолением препятствий и прыжковая подготовка.
17			1	Скачки и прыжки через препятствия.
18			1	Скачки и прыжки через препятствия
19			1	Прыжки в высоту с прямого разбега.
20			1	Совершенствование прыжков в высоту с прямого разбега.
21			1	Бег со средней скоростью.
22			1	Комплекс общеподготовительных упражнений.
23			1	<b>Челночный бег 3 x 10 м.</b>
24			1	<b>Совершенствование техники челночного бега 3 x 10 м</b>
25			1	ИТБ. Гимнастика и акробатика
26			1	Напрыгивания и спрыгивания
27			1	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания
28			1	Упражнения с удержанием предмета (150—200 г) на голове
29			1	Совершенствование техники разных видов спрыгивания
30			1	Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.



31		1	Опорный прыжок вскок в упор присев - соскок прогнувшись.
32		1	Опорный прыжок вскок в упор присев — соскок прогнувшись.
33		1	Опорный прыжок вскок в упор присев — соскок прогнувшись.
34		1	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий
35		1	Висы.
36		1	Вис завесом одной ногой. Вис на согнутых руках. Висы согнувшись и прогнувшись.
37		1	Закрепление. Висы.
38		1	Совершенствование Висы.
39		1	Контроль техники выполнения. Висы. Упоры.
40		1	Совершенствование комбинации из изученных элементов
41		1	Контроль: Комбинация из изученных элементов
42		1	Совершенствование умений и навыков Баскетбол.
43		1	Контроль физической подготовленности Баскетбол
44		1	Контроль физической подготовленности Баскетбол
45		1	Контроль знаний. Баскетбол.
46		1	ИТБ. Гимнастика и акробатика
47		1	Напрыгивания и спрыгивания
48		1	Совершенствование техники напрыгивания и спрыгивания
49		1	<b>ИТБ.</b> Катание на лыжах по слабо пересеченной местности – 1-3 км.
50		1	Торможение "плугом".
51		1	Повороты переступанием.
52		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.
53		1	Подъемы и спуски со склонов.
54		1	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.
55		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км
56		1	Контроль техники спусков.
57		1	Применение изученных приемов передвижения на лыжах
58		1	Соревнования лыжников класса
59		1	Тренировочное прохождение дистанции 1 км.
60		1	Тренировочное прохождение дистанции 1 км
61		1	Контроль прохождения дистанции 1 км.

62		1	Контроль прохождения дистанции 1 км
63		1	ИТБ. Катание на лыжах по слабо пересеченной местности – 1-3 км.
64		1	Торможение "плугом".
65		1	Повороты переступанием. Подвижная игра "За мной"
66		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции от 1 до 2 км.
67		1	Подъемы и спуски со склонов.
68		1	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов.
69		1	Применение изученных приемов при передвижении по дистанции до 2 км
70		1	Контроль техники спусков.
71		1	Волейбол. Прямая нижняя подача
72		1	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками
73		1	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками
74		1	Учебная игра в волейбол.
75		1	Учебная игра в пионербол.
76		1	Учебная игра в пионербол.
77		1	Учебная игра в пионербол.
78		1	Контроль уровня физической подготовленности. Учебная игра в пионербол.
79		1	ИТБ. Совершенствование техники бега с высокого старта
80		1	Совершенствование техники бега с высокого старта
81		1	Совершенствование техники бега с высокого старта
82		1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений
83		1	Совершенствование техники беговых упражнений
84		1	Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега.
85		1	Совершенствование техники специальных беговых упражнений в упоре
86		1	Совершенствование навыков техники спортивной ходьбы
87		1	Совершенствование техники бега
88		1	Совершенствование навыков положения постановки ноги.
89		1	Совершенствование навыков положения туловища.
90		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
91		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
92		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы.
93		1	Совершенствование навыков обычной ходьбы .
94		1	Контроль навыков обычной ходьбы.

95		1	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы
96		1	Футбол.
97		1	Футбол.
98		1	Футбол.
99		1	Футбол.
100		1	Футбол.
101		1	Контроль уровня физической подготовленности Зачет
102		1	Учебная игра в футбол