

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Пермского края
Администрация Карагайского муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО: Педагогический совет Протокол № 7 от «27» августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора  М.В. Сергеева Протокол № 6 от «27» августа 2024г	УТВЕРЖДЕНО: Директор  В.В. Беляева Приказ № 334-од от 27.08.2024 г. 
---	---	--

Рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1

Учитель:
Вяткина Раиса Викторовна
Класс 5-9
Всего часов в год 102
Всего часов в неделю: 3

д. Ярино 2024г

1. Общие положения

В соответствии с частями 6.5, 6.6 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008), абзацем шестым подпункта «б» пункта 3 статьи 1 Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008) и пунктом 1 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования (далее - ФАООП) обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт).

В соответствии с ФАООП образовательные организации самостоятельно разрабатывают и утверждают адаптированную основную образовательную программу.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - АООП) - это общеобразовательная программа для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе для глухих, слабослышащих и позднооглохших, слепых, слабовидящих обучающихся, обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра в сочетании с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), обучающихся с тяжелыми и множественными нарушениями развития (далее все вместе - обучающиеся с умственной отсталостью).

АООП адаптируется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей обучающихся и обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

В соответствии с ФАООП образовательные организации могут разрабатывать:

- адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с 5 по 9 класс.

В основу разработки ФАООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности

возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки ФАООП образования для обучающихся с умственной отсталостью реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

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.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

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 учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

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

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

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

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

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 о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
знание 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 подсчёта 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.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная 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 подготовка» 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 подготовками, 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 (корригирующие 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 и конькобежная подготовки

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 учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

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.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

Уровень подготовки обучающихся: 5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	10.7
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10м	9.8	9.0	8.4	10.	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	30	50	60	40	60	70
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000метров	8.00	7.00	6.00	8.40	7.40	7.00

6 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. *Обучающийся получит возможность научиться:*
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми ;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека; применять беговые упражнения для развития физических упражнений.

Уровень подготовки обучающихся: 5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10м	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00

6 класс

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,
 - раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- Обучающийся получит возможность научиться:*
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
 - уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
 - описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки обучающихся: 7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3
Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10м	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000метров	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00

8 класс

Обучающийся научится:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; Обучающийся получит возможность научиться:
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Обучающийся получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Уровень подготовки обучающихся: 8 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.4	5.0	4.6	6.0	5.2	5.0
Бег 60 метров	11.0	10.4	10.0	11.4	10.4	10.0
Бег 1000 метров	6.00	5.20	4.50	6.50	6.00	5.20
Челночный бег 3*10м	9.0	8.2	7.8	9.4	8.8	8.2
Прыжки в длину с места	150	170	190	130	160	175
Прыжки в длину с разбега	2.60	3.20	3.60	2.40	2.90	3.10
Прыжки через скакалку за 1 минуту	80	105	120	95	105	125
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	30	36	40	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	32	22	26	28
Лыжные гонки 3000метров	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00

Уровень подготовки обучающихся: 9 класс

Контроль ные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

Календарно - тематическое планирование 5 класса

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

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

22	Броски в кольцо в движении после ведения	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	передаче мяча		
23	Броски в кольцо в движении после ведения	1				
24	К.У. Броски в кольцо в движении после ведения	1				
25	Перехват мяча	1				
26	Вырывание и выбивание мяча	1				
27	Комбинация из освоенных элементов ведения, броски, перехват. Учебная игра баскетбол	1				

II четверть

Гимнастика и акробатика

28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
29	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1				
30	Два кувырка вперед	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
31	слитно					
32	Мост из положения стоя	2				
33	с помощью					

34	Акробатическая комбинация	4				
35						
36						
37						
38	Опорный прыжок	3	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
39						
40						
41	Равновесия	2				
42						
43	Подъем переворотом махом одной и толчком другой ногой. Комбинация на перекладине	2				
44						
45	Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок с поворотом. Комбинация на брусьях.	2				
46						
47	Лазанье по канату.	2				
48						

III четверть

Лыжная подготовка/Волейбол

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

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

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

	правилам мини-волейбола					
88	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
89	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
90	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1				
91	Скоростной бег до 50 м	1	<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. 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: 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	1				

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

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

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

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

	поведения.		ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	медицинскую помощь		
53	Одновременный	2		Уметь: передвигаться на лыжах попеременными		
54	бесшажный ход			и одновременными ходами		
55	Комбинации из освоенных ранее стойки, передвижений.	1		Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске		
56	Подъём "ёлочкой"	2		Уметь: подняться на склон «елочкой»		
57				Уметь: бегать на лыжах на результат		
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		Уметь: подавать снизу, принимать мяч с подачи.		
63			<u>Волейбол.</u>	Уметь: передавать мяч через сетку		
64	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю Волейбола.			
65	Передвижение на лыжах	2				
66	до 3,5 км					
67	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.			
68	Прохождение 1500м в	2				
69	среднем темпе		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности			
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	2				
75	лыжах					
76	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	1				
77	Эстафеты на лыжах	2				
78						

IV Четверть

Волейбол/Легкая атлетика

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

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

Календарно- тематическое планирование 7 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика/Баскетбол						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкции. 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.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.		
3	Скоростной бег до 100 м	1				
4	К.У. Бег на результат 60 м	1				
5	Бег в равномерном темпе до 15 мин	1			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	Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге
6	К.У. Бег 1500 м. на результат	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
7	К.У. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1				
8	Метание малого мяча на дальность с разбега	1				
9	К.У. Метание малого мяча на дальность с разбега	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом	1	Применяют метательные			

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

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

50	Одновременный	2	<u>Лыжная подготовка</u> Описывают технику изучаемых ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами Уметь: выполнить торможение и поворот при спуске Уметь: подняться на склон «елочкой» Уметь: бегать на лыжах на результат		
51	одношажный ход					
52	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности					
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				
59	Поворот на месте махом.	2				
60			<u>Волейбол.</u> Соблюдают требования инструкций. Изучают историю лыжного спорта 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	Знать: технику безопасности Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча		
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	Подъём «елочкой»	2				
69						
70	Верхняя прямая подача	1				
71	Повороты	2				
72	переступанием в движении					
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					
78	до 2 км					
IV Четверть						
Волейбол/Легкая атлетика						
79	Передача мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками через сетку	1	Соблюдают требования инструкций. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	Знать: технику безопасности Уметь: правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачу Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам;		
80	Комбинация из	2				
81	разученных ранее элементов					
82	Прием подачи	2				
83						
84	Нападающие удары	2				
85						
86	К.У. Нападающие удары	1				
87	Блокирование	1				
88	Подвижные игры с элементами волейбола	1				
89	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: продемонстрировать		
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	финальное усилие в беге		
94	Бег 1500 м	1	физических качеств, выбирают			
95	Метание малого мяча	2	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	Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
96	на дальность					
97	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса	1	развития соответствующих физических способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,)		
98	Наклон вперед стоя	1	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность		
99	Прыжки разбега в длину с 4-8 шагов	2		Уметь: метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега		
100						
101	Прыжки с места	1				
102	Эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний	1				

Календарно- тематический план 8 класса

№	Темы уроков	Кол-во часов	Основные виды деятельности	Универсальные учебные действия (к разделу) результаты, уметь и знать	Дата	
					По плану	По факту
I четверть						
Легкая атлетика/Баскетбол						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Низкий старт до 30 м	1	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м,) прыгать в длину с разбега, метать мяч на дальность		
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				
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 инструкций. Изучают историю баскетбола.			
14	Баскетбол. Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		

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

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				
	Передачи в тройках, над собой. Игра по упрощенным правилам.	1				

II четверть

Гимнастика и акробатика

27	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы	Уметь: правильно выполнять строевые упражнения		
28	Команда "Прямо!". Повороты направо, налево в движении.	1				
29	Кувырок назад в упор	2	Описывают технику акробатических упражнений и составляют			
30	стоя ноги врозь					

31	Кувырок вперед и назад.	1	акробатические комбинации из числа разученных упражнений								
32	Длинный кувырок;	1									
33	Стойка на голове и руках	1									
34	Акробатическая комбинация	2					Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений				
35											
36	Из виса на подколенках опускание через стойку на руках в упор присев	2									
37											
38											
39	Комбинация на перекладине из разученных элементов	2									
40											
41	Подъем махом назад в сед ноги врозь;	3									
42											
43											
44	Комбинация на брусьях из разученных элементов.	1					Уметь правильно выполнять опорный прыжок				
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/

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

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

	знание. Инструктаж по 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 действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча.			
81							
82	Нападающие удары	2					
83							
84	К.У. Нападающие удары	1					
85	Блокирование	2					
86							
87	К.У. Блокирование	1					
88	Учебная игра	1					
89	Учебная игра	1					
90	Учебная игра	1					
91	Легкая атлетика. Бег с ускорением от 70 до 80 м	1	<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. 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			
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					
101	Метание малого мяча на дальность	2					
102							

		<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		
2	Скоростной бег до 70 м	1	<u>Легкая атлетика.</u> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь :Стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м.)		
3	Бег на результат 60 м	1				
4	Кроссовый бег	1				
5	Бег 2000 м. на результат.	1				
6	Подтягивание на высокой перекладине из положения виса.	1				
7	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3				
8						
9						
10	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1				
11	К.У. Метание малого мяча на дальность	1				
12	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					
13	Баскетбол. Инструктаж по Т/Б. История развития баскетбола	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	Уметь: выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Уметь: выполнять различные варианты передачи мяча. Корректировка движений при ловле и передаче мяча.				
14	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1						
15	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1						
16	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1						
17	Двусторонняя игра в баскетбол.	1						
18	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1			Используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха	Уметь: игра баскетбол		
19	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1						
20	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1						
21	Штрафной бросок.	2						
22								

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

	перекладине из разученных элементов		числа разученных упражнений	гимнастического козла		
42	Подъем махом вперед и	2				
43	сед ноги врозь					
44	Комбинация на брусьях из разученных элементов	1				
45	Лазанье по канату:	2				
46	на скорость; без помощи ног.					
47	Прыжок согнув ноги	2				
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	2	<u>Лыжная подготовка.</u> Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устра- няя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают	Уметь правильно передвигаться на лыжах Оказать первую медицинскую помощь Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными		
51	одного хода на другой ход.					
52	Волейбол. Инструктаж по Т/Б. история развития волейбола.					
53	Прохождение	2				
54	дистанцию 2 км со					

	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» Уметь: бегать на лыжах на результат			
56	Подъем в гору	2					
57	скользящим шагом						
58	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1					
59	Попеременный	2					
60	четырёхшажный ход						
61	Прием мяча отраженного сеткой	1			<i>Волейбол.</i>	Уметь: подавать снизу, верху, принимать мяч с подачи. Уметь: передавать мяч через сетку Уметь играть волейбол	
62	Переход с	2			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		
63	попеременных ходов на одновременные						
64	Отбивание кулаком через сетку	1					
65	Преодоление	2					
66	контруклонов						
67	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1					
68	Горнолыжная эстафета с	2					
69	преодолением препятствий						
70	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1					
71	Повороты	2					
72	переступанием в движении. Гонка на 1 км						
73	Нижняя прямая подача в заданную часть	1	соблюдают правила безопасности				

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

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

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

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

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

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

Календарно - тематическое планирование 6 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						
1	Основные знание. Инструктаж по техники безопасности	1	Соблюдают требования инструкций. Изучают историю легкой атлетики.	Знать: технику безопасности		
2	Скоростной бег до 50 м	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности Демонстрируют вариативное выполнение метательных	Уметь: демонстрировать технику низкого старта Уметь: стартовый разгон в беге на короткие дистанции Уметь: демонстрировать финальное усилие в беге Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с места Уметь:		
3	К.У. Бег на результат 60 м	1				
4	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	1				
5	К.У. Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	1				
6	Кроссовый бег	1				
7	К.У. Бег 1500 м	1				
8	К.У. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса	1				
9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги"	1				
10	К.У. Прыжок в длину с	1				

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

22	Броски в кольцо в движении после ведения	1	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.	передаче мяча		
23	Броски в кольцо в движении после ведения	1				
24	К.У. Броски в кольцо в движении после ведения	1				
25	Перехват мяча	1				
26	Вырывание и выбивание мяча	1				
27	Комбинация из освоенных элементов ведения, броски, перехват. Учебная игра баскетбол	1				

II четверть

Гимнастика и акробатика

28	Основы знаний. Инструктаж ТБ по гимнастике	1	Соблюдают требования инструкций.	Знать: технику безопасности		
29	Построение и перестроение на месте.	1	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход		
29	Строевой шаг; размыкание и смыкание.	1				
30	Два кувырка вперед	2	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
31	слитно					
32	Мост из положения стоя	2				
33	с помощью					

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

	поведения.		ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	медицинскую помощь		
53	Одновременный	2	<p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p><u>Волейбол.</u></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>Уметь: передвигаться на лыжах попеременными и одновременными ходами</p> <p>Уметь: выполнить торможение и поворот 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>		
54	бесшажный ход					
55	Комбинации из освоенных ранее стойки, передвижений.	1				
56	Подъём "ёлочкой"	2				
57						
58	Передача мяча сверху над собой	1				
59	Торможение и поворот	2				
60	упором					
61	Передача мяча сверху в парах	1				
62	Игры на лыжах	2				
63						
64	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1				
65	Передвижение на лыжах	2				
66	до 3,5 км					
67	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1				
68	Прохождение 1500м в	2				
69	среднем темпе					
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						
74	Нижняя прямая подача через сетку с 4-6 м.					
74	Подвижные игры на	2				
75	лыжах					
76	Нижняя прямая подача через сетку с лицевой линии	1				
77	Эстафеты на лыжах	2				
78						

IV Четверть

Волейбол/Легкая атлетика

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

	шагов разбега		физических способностей.
99	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1	
100	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1	
101	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1	
102	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	1	

Уметь: прыгать в длину
с разбега; метать мяч на дальность Уметь: метать малый
мяч в цель с места из различных исходных
положений и на
дальность с 4-6 шагов
раз