

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Партизанская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГОБУ
Партизанская КШИ
Осадчая О.В.
Приказ № 76
от «26» 08 2020 г.



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
Гавлюк Е.И.
Гавлюк Е.И.
Принято
педагогическим
советом Протокол №
1
от «26» 08
2020 г.

Рассмотрено на МО
учителей
Коченкова Н.В.
Протокол № 1
«26» 08 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(наименование учебного курса/предмета)

6 - 9 класса

Составлена на основе программы специальных (коррекционных)
образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой

Программу составил Тугарин Валентин Витальевич

г. Партизанск

2020г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
«Физическая культура»
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование.
7. Оценка достижений учащихся.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 6 - 9 классах разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (вариант 1), рекомендованный Министерством образования РФ в качестве одного из нормативных вариантов базисного учебного плана. Приложение к приказу Министерства образования РФ (приказ № 29/2065 – п от 10.04.2002 года);
- Образовательной программой для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой;
- Санитарно – эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15, вступивший в силу с 01.09.2016 года);
- Учебный план образовательного учреждения на 2020 – 2021 учебный год.

Цели рабочей программы по физической культуре:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Рабочая основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве цели изучения физической культуры в 6 - 9 классе определяет *всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию.* Соответственно, задачами выступают:

1. Коррекция нарушений физического развития;
2. Формирование двигательных умений и навыков;
3. Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
4. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
5. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
8. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
9. Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
10. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

11. Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, целью рабочей программы по физической культуре для 6-9 класса является *формирование основ физической культуры личности.*

Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания. Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

2. Общая характеристика физической культуры

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

3. Место физической культуры в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в федеральный компонент базисного учебного плана и составляет в 6 – 9 классах 68 часов в год, 2 часа в неделю.

№ п/п	Класс	Название предмета	Количество часов					
			В неделю	За год	I ч.	II ч.	III ч.	IV ч.
1	6 – 9	Физическая культура	2	68	18	14	18	18

Раздел программы	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Основы знаний о физической культуре		В процессе урока.			
Легкая атлетика	22	12	-	-	12
Гимнастика	16	-	14	-	-
Спортивные игры	22	6	-	10	6
Лыжная	8	-	-	8	-

подготовка					
Коррекционные упражнения	В процессе урока.				
Итого	68	18	14	18	18

4. Личностные и предметные результаты освоения физической культуры

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные и спортивные игры);

2) представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

5. Основное содержание учебного предмета.

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 6-9 классах является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность, постепенного включения в процесс обучения.

Содержание рабочей программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры».

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти.

В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;
- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком, стойки, мостики.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); опорные прыжки; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Бег на короткие и длинные дистанции.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Игры «Снайпер», «К деду морозу в гости».

Практический материал: Теоретические сведения. Подвижные игры. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Выполнение строевых команд. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Скользящий шаг без палок и с палками. Попеременный и одновременный ход. Спуски и подъемы на склоны. Прогулки на лыжах. Игра «Снайпер», «К деду морозу в гости», «Догони», «Кто дальше».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Последовательность и сроки продолжения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, планах на каждую четверть и в поурочных планах.

В зависимости от конкретных региональных климатических условий учителям разрешается изменять выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного индивидуального подхода к учащемуся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

У учителя физической культуры должна быть следующая документация программа, годовой - план график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, поурочные планы – конспекты.

В 6 – 9 классах исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов», спортивных соревнований.

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 6 - 9 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 60 метров, прыжка в длину и с места, метанию на дальность.

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6А-6Б кл.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				6А	6Б	
		I ЧЕТВЕРТЬ	18			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1			
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1			
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с низкого старта на 60 м.. Прыжки в длину с места.</i>	1			
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (</i>	1			
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1			
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1			
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1			
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Эстафетный бег 4х60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1			
12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Метание мяча. Эстафеты с элементами л/атлетики</i>	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6			
13	13	<i>ТБ на уроках по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. 2 шага, бросок мяча после ведения.</i>	1			
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1			
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1			
16	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным способом. Штрафные броски.</i>	1			
17	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. 2 шага, бросок мяча после ведения. Ловля и передача мяча различным способом.</i>	1			
18	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ в движении. Ловля и передача мяча различным</i>				

		<i>способом. Штрафные броски.</i>	1			
--	--	-----------------------------------	---	--	--	--

		II ЧЕТВЕРТЬ	14			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	14			
19	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	1			
20	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1			
21	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	1			
22	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	1			
23	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.</i>	1			
24	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1			
25	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.</i>	1			
26	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1			
27	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	1			
28	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	1			
29	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	1			
30	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1			
31	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с/м, упр. на гибкость, челночный бег).</i>	1			
32	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1			

		III ЧЕТВЕРТЬ	18			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	8			
33	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Попеременный 2-х шажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.</i>	1			
34	2	<i>Попеременный 2-х шажный ход. Подъемы в гору ступающим шагом.</i>	1			
35	3	<i>Повороты на месте. Прохождение дистанции до 1 км.</i>	1			
36	4	<i>Одновременный 2-х шажный ход. Спуски со склона.</i>	1			
37	5	<i>Повороты на месте. Подъемы в гору.</i>	1			
38	6	<i>Одновременный 2-х шажный ход. Подъем на склоны.</i>	1			
39	7	<i>Одновременный бес шажный ход. Спуски с горы.</i>	1			
40	8	<i>Прохождение дистанции до 2 км.</i>	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			
41	9	ВОЛЕЙБОЛ <i>ТБ на уроках по волейболу Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя и нижняя передача мяча.</i>	1			
42	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Нижняя прямая подача. Игры.</i>	1			
43	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в</i>	1			

		<i>движении. Передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.</i>			
44	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача мяча с перемещением. Игра по упрощенным правилам.</i>	1		
45	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.</i>	1		
46	14	. БАСКЕТБОЛ <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Броски с различных дистанций</i>	1		
47	15	<i>О. Р. упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения</i>	1		
48	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в различной стойке.</i>	1		
49	17	<i>. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
50	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	18		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
51	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.</i>	1		
52	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
53	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски мяча с места. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
54	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения мяча. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
55	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1		
56	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты с элементами бас.</i>	1		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
57	7	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
58	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег на 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
59	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	1		
60	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег на 60 м. Метание мяча.</i>	1		
61	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
62	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	1		
63	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
64	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча. Развитие сил. к-в.</i>	1		
65	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафетный бег 4x60 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	1		
66	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Развитие выносливости. Кросс. Подвижные игры.</i>	1		

67	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении Бег с низкого старта. Бег на 60 м. Метание мяча.</i>	1			
68	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами л/атлетики.</i>	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7А кл.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	18	7а	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12		
1	1	<i>Техника безопасности на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча.</i>	1		
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки)</i>	1		
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег на 60 м. Прыжки в длину с места.</i>	1		
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в.</i>	1		
7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Кроссовый бег. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1		
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки в длину с места. Эстафеты.</i>	1		
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Метание мяча. с 3 х шагов разбега Развитие выносливости. Кросс 1000 м.</i>	1		
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с низкого старта на 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие выносливости. Кросс 1 км. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Эстафетный бег 4x60 м.</i>	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
13	13	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка повороты. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча с различных дистанций.</i>	1		
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Штрафные броски.</i>	1		
16	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в</i>	1		

		<i>движении. Броски мяча с различных дистанций.</i>			
17	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов</i>	1		
18	18	<i>О.Р.У. учебная игра. 3 х 3.</i>	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	14		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	14		
19	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
20	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусках.</i>	1		
21	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
22	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на бревне.</i>	1		
23	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
24	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
25	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
26	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
27	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне.</i>	1		
28	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
29	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине.</i>	1		
30	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Опорный прыжок через козла ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
31	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
32	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок через коня. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
		<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
		<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		

III ЧЕТВЕРТЬ			18		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА			8		
33	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении.</i>	1		
34	2	<i>Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
35	3	<i>Попеременный 2-х шажный ход.</i>	1		
36	4	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
37	5	<i>Попеременный 2-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
38	6	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
39	7	<i>Подъем в гору различным способом. Спуски с горы.</i>	1		
40	8	<i>Бег по дистанции до 3 км.</i>	1		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			10		
ВОЛЕЙБОЛ					
41	9	<i>ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. Верхняя и нижняя передача мяча в парах. .</i>	1		
42	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нижняя прямая подача мяча. Передачи мяча в парах.</i>	1		
43	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.</i>	1		
44	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передачи мяча с перемещением. Учебная игра</i>	1		
45	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники игры в волейбол. Учебная игра</i>	1		
БАСКЕТБОЛ					
46	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения.</i>	1		
47	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
48	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
49	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
50	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра.</i>	1		

IV ЧЕТВЕРТЬ			18		
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ			6		
51	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
52	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
53	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. 2 шага бросок после ведения. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
54	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
55	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
56	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты с элементами баскетбола.</i>	1		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТКА			12		
57	7	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
58	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости</i>	1		

59	9	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
60	10	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 30 м. Метание мяча.	1		
61	11	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
62	12	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
63	13	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
64	14	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Метание мяча.	1		
65	15	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1		
66	16	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
67	17	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости Кроссовый бег.	1		
68	18	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атлетики.	1		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
				8А	8Б	
		І ЧЕТВЕРТЬ	18	8А	8Б	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
1	1	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.	1			
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
6	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1			
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1			
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1			
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на	1			

		<i>месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>			
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости кроссовый бег. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1		
12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Старт и стартовый разгон. Эстафеты с элементами л/атлетики. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
13	13	<i>ТБ на уроках по баскетболу Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
14	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.</i>	1		
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
16	16	<i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1		
17	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная 2-х сторонняя игра.</i>	1		
18	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с различных дистанций. Эстафеты с использованием элементов баскетбола.</i>	1		

		II ЧЕТВЕРТЬ	14		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	14		
19	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
20	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
21	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
22	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
23	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
24	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		
25	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок через козла. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
26	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Опорный прыжок через козла. Лазание по канату. Упражнения на бревне.</i>	1		
27	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
28	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1		
29	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		

30	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1			
31	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату. Упражнения на бревне. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1			
32	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Упражнения на перекладине.</i>	1			

		III ЧЕТВЕРТЬ	18			
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	8			
33	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1			
34	2	<i>Подъем в гору различным способом. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1			
35	3	<i>Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1			
36	4	<i>Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1			
37	5	<i>Одновременный одношажный ход. Подъем в гору различным способом.</i>	1			
38	6	<i>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</i>	1			
39	7	<i>Подъем в гору различным способом. Спуски с горы</i>	1			
40	8	<i>Одновременный одношажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10			
41	9	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	1			
42	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты</i>	1			
43	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.</i>	1			
44	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты</i>	1			
45	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Учебная игра.</i>	1			
46	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра</i>	1			
47	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты</i>	1			
48	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</i>	1			
49	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты с мячами.</i>	1			
50	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после ведения.</i>	1			

		IV ЧЕТВЕРТЬ	18			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6			
51	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча. Учебная игра.</i>	1			
52	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Эстафеты.</i>	1			
53	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1			
54	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.</i>	1			
55	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в</i>	1			

		<i>движении. Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.</i>				
56	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча. Учебная игра.</i>	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
57	7	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
58	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1			
59	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
60	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.</i>				
61	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с низкого старта. Бег на 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1			
62	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
63	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. Кроссовый бег.</i>	1			
64	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.</i>	1			
65	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места.</i>	1			
66	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости.</i>	1			
67	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносливости. Кросс 1000 м.</i>	1			
68	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.</i>	1			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9А кл.

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания
		І ЧЕТВЕРТЬ	18	9а		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
1	1	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Низкий старт. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1			
2	2	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
3	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
4	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег на 60 м.с низкого старта. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1			
5	5	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1			
6	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			

7	7	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с места.</i>	1			
8	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
9	9	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие выносливости. Кросс. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1			
10	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Бег на 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
11	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.</i>	1			
12	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Прыжки в длину с места. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).</i>	1			
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6			
13	13	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Стойка игрока, перемещения, остановка, повороты. Учебная игра.</i>	1			
14	14	<i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, в разных стойках. Броски мяча после ведения и 2-х шагов.</i>	1			
15	15	<i>Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1			
16	16	<i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча разл. спомобом. Эстафеты.</i>	1			
17	17	<i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Ловля и передача мяча. Эстафеты</i>	1			
18	18	<i>Медленный бег. О.Р.У. на месте и в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>				

		II ЧЕТВЕРТЬ	14			
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	14			
19	1	<i>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1			
20	2	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1			
21	3	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1			
22	4	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусках. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1			
23	5	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1			
34	6	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1			
25	7	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).</i>	1			
26	8	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1			
27	9	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1			
28	10	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусках. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).</i>	1			

29	11	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.</i>	1		
30	12	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.</i>	1		
31	13	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.</i>	1		
32	14	<i>Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).</i>	1		

		III ЧЕТВЕРТЬ	18		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	8		
33	1	<i>ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
34	2	<i>Спуски с горы. Прохождение дистанции до 1 км (д), до 2 км (м).</i>	1		
35	3	<i>Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
36	4	<i>Одновременный 4-х шажный ход. Подъемы на пологий склон.</i>	1		
37	5	<i>Спуски со склонов. Прохождение дистанции до 1 км (д), до 2 км (м)</i>	1		
38	6	<i>Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.</i>	1		
39	7	<i>Повороты на месте и в движении. Подъем на склон</i>	1		
40	8	<i>Спуски. Бег по дистанции до 1 км (д), до 2 км (м).</i>	1		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10		
41	9	Волейбол. <i>ТБ на уроках по волейболу. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Правила игры в волейбол. Перемещение в стойке игрока. Учебная игра.</i>	1		
42	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствование передач мяч игра в волейбол</i>	1		
43	11	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Верхняя подача мяча. Игра в волейбол</i>	1		
44	12	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Нападающий удар в волейболе. Учебная игра.</i>	1		
45	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники игры. Игра в волейбол</i>	1		
46	14	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники игры. Учебная игра в волейбол.</i>	1		
47	15	БАСКЕТБОЛ. <i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.</i>	1		
48	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Штрафные броски. Уч. игра</i>	1		
49	17	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.</i>	1		
50	18	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.</i>	1		

		IV ЧЕТВЕРТЬ	18		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6		
51	1	<i>ТБ на уроках по баскетболу. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.</i>	1		
52	2	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.</i>	1		

53	3	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты.</i>	1			
54	4	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.</i>	1			
55	5	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.</i>	1			
56	6	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра.</i>	1			
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12			
57	7	<i>ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег на 60 метров с низкого старта.</i>	1			
58	8	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.</i>	1			
59	9	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
60	10	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.</i>	1			
61	11	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Старт и стартовый разгон. Бег на 60 м. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).</i>	1			
62	12	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
63	13	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.</i>	1			
64	14	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).</i>	1			
65	15	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).</i>	1			
66	16	<i>Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Метание мяча. Развитие выносл-ти.</i>	1			
67	17	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Прыжки в длину с места. Кроссовый бег 1000 м..</i>	1			
68	18	<i>Медленный бег, ОРУ в движении. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).</i>	1			

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.