



Министерство образования Иркутской области

Государственное общеобразовательное казенное учреждение Иркутской области «Специальная (коррекционная) школа №1 г. Черемхово

| | | |
|---|--|---|
| <p>Согласовано: Зам. директора по УР ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово С.А. Антонова _____ С.А. Антонова «__» _____ 20__ г.</p> | | <p>Утверждаю Директор ГОКУ СКШ № 1г. Черемхово Д.А. Субботина _____ Д.А. Субботина «__» _____ 20__ г.</p> |
| <p>Согласовано: Мед. сестра ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово О.А. Горовая _____ О.А. Горовая «__» _____ 20__ г.</p> | | |

**Рабочая программа
по адаптивной
физической культуре
для учащихся 7-9 классов (F-70)
на 2021-2022 уч.г.**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7-9 классов составлена на основе адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

ФГОС – федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ №1897 от 17 декабря 2010г., (7-9 классы).

Рабочая программа по физической культуре обеспечивает достижение планируемых результатов освоения учащимися адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово на 2021-2022 учебный год.

Программа рассчитана на 102 часа (3ч. в неделю), в том числе на теоретические сведения «Знания о физической культуре» отводится 5 часов.

Цель реализации рабочей программы – создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей учащихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта

Содержание рабочей программы по физической культуре для учащихся 7-9 классов составлено с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, направлено на коррекцию нарушений развития и освоение учащимися знаний, умений и навыков на доступном уровне, что соответствует адаптированной основной общеобразовательной программе ГОКУ СКШ № 1 г. Черемхово.

Программа содержит материал по физической культуре, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, которые необходимы им для социальной адаптации.

Содержание обучения по физической культуре имеет практическую направленность. Программный материал уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Предметом обучения физической культуре является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся с ограниченными возможностями здоровья основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся с ограниченными возможностями здоровья;
- развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- корректировать и компенсировать нарушения физического развития учащихся;
- приобретать знания в области гигиены, теоретических сведений по физической культуре;

-развивать чувства темпа и ритма, координационные способности;
-формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении;

-развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Рабочая программа построена по принципу коррекционной направленности:

Специфика деятельности учащихся с ограниченными возможностями здоровья на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. На уроках учитель свои требования сочетает с уважением к личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовленности.

Учащиеся на уроке выполняют задания самостоятельно при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента учащихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры главное значение имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

В зависимости от условий работы учитель подбирает упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в коррекционной школе является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза (астигматизм, миопия, аутизм, ожирение, искривление позвоночника, плоскостопие, бронхиальная астма, пневмония, вегетососудистая дистония, пиелонефрит).

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Основы знаний», «Легкая атлетика», «Гимнастика (элементы акробатики)», «Лыжная подготовка», «Подвижные и спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов учащиеся с ограниченными возможностями здоровья смогли овладеть основой двигательных умений и навыков, и включались в произвольную деятельность.

Содержание программы

7-9 классы (3ч. в неделю)

1. Основы знаний
2. Легкая атлетика
- ходьба;

- бег;
- прыжки;
- метание.

3. Гимнастика

- строевые упражнения;
- общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища;
- общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах;
- упражнения на гимнастической стенке;
- акробатические упражнения (элементы, связки);
- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

4. Лыжная подготовка

5. Спортивные и подвижные игры

- пионербол;
- волейбол;
- баскетбол

6. Подвижные игры и игровые упражнения

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

7 класс

I четверть – 23ч.

Основы знаний

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Основные приемы самоконтроля.

Легкая атлетика

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в

занятиях специальных подводящих упражнений: низкий старт; бег 60м с низкого старта; прыжки в длину с разбега; метание мяча с 4-5 шагов; бег 1500м.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола.

Баскетбол

Повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча одной рукой от плеча. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди с места. Учебно-тренировочная игра 5/5.

Волейбол

Передача мяча сверху. Приём мяча снизу. Приём мяча сверху через сетку. Верхняя прямая подача с 4-6м.

II четверть – 24ч.

Основы знаний

Самостраховка при выполнении упражнений. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.

Гимнастика

В раздел включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития: строевые упражнения; общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища; общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах; упражнения на гимнастической стенке; акробатические упражнения (элементы, связки); простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; опорный прыжок; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость.

III четверть – 30ч.

Основы знаний

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим занятий на лыжах.

Лыжная подготовка

Овладение умениями и навыками лыжной подготовки преследует цели прикладного характера. Раздел включает передвижения различным ходом; спуск со склона в основной стойке; торможение «плугом», «упором»; подъем на склон «елочкой»; прохождение дистанции (на время).

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

Пионербол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием; с бегом на скорость; игры на снегу.

Баскетбол

Передачи мяча со сменой мест. Ведение мяча с изменением направления. Ведение и передачи мяча в движении. Передачи мяча одной рукой от плеча. Броски мяча по кольцу двумя руками от груди с места. Учебно-тренировочная игра 3/3, 4/4.

IV четверть – 25ч.

Основы знаний

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Двигательный режим в период летних каникул. Правила поведения при купании в открытом водоёме.

Легкая атлетика

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений: прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов; низкий старт и стартовый разгон; бег 60м с низкого старта; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча на дальность с разбега; кросс 1500м.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола; игры на снегу.

Баскетбол

Повороты на месте вперед и назад. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча по кольцу после ловли с передачей. Учебно-тренировочная игра 4/4, 5/5.

При прохождении каждого раздела программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

8 класс

I четверть – 23ч.

Основы знаний

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Содержание нового комплекса УГГ.

Легкая атлетика

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений: низкий старт; бег 60м с низкого старта; прыжки в длину с разбега; метание мяча с разбега; бег 2000м.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола.

Баскетбол

Повторение различных передач. Броски мяча по кольцу в движении и на месте. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах в движении. Учебно-тренировочная игра 3/3, 4/4.

Волейбол

Техника передачи мяча сверху. Техника приёма мяча снизу. Нижняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи.

II четверть – 24ч.

Основы знаний

Страховка, само страховка и помощь при выполнении упражнений. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.

Гимнастика

В раздел включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития: строевые упражнения; общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища; общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах; упражнения на гимнастической стенке; акробатические упражнения (элементы, связки); простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; опорный прыжок; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость.

III четверть – 30ч.

Основы знаний

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим занятий на лыжах.

Лыжная подготовка

Овладение умениями и навыками лыжной подготовки преследует цели прикладного характера. Раздел включает передвижения различным ходом; спуски со склона с поворотами; торможение «плугом»; поворот «упором»; прохождение дистанции (на время).

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

Пионербол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием; с бегом на скорость; игры на снегу.

Баскетбол

Ведение мяча от кольца к кольцу. Штрафной бросок по кольцу. Действия игрока в защите. Учебно-тренировочная игра 3/3, 4/4.

IV четверть – 25ч.

Основы знаний

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Двигательный режим в период летних каникул. Правила поведения при купании в открытом водоёме.

Легкая атлетика

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений: прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов; низкий старт с преследованием; бег 60м с низкого старта; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча на дальность с разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель с 8м.; кросс 1500м.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола; игры на снегу.

Баскетбол

Повторение различных передач. Броски мяча по кольцу в движении и на месте. Штрафной бросок. Передачи мяча в парах в движении. Учебно-тренировочная игра 4/4, 5/5.

Волейбол

Передачи мяча снизу и сверху. Нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху через сетку. Приём мяча снизу после подачи. Учебно-тренировочная игра.

При прохождении каждого раздела программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

9 класс

I четверть – 24ч.

Основы знаний

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Правила поведения в спортивном зале. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Первая медицинская помощь при травмах.

Легкая атлетика

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений: бег 60м с низкого старта; прыжки в длину с разбега; метание мяча с разбега; бег 2000м.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола.

Баскетбол

Передачи мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча по кольцу в прыжке. Учебно-тренировочная игра.

Волейбол

Сочетание перемещений и приёмов. Передачи мяча через сетку с перемещением. Нижняя и верхняя прямые подачи. Приём мяча снизу после подачи. Учебно-тренировочная игра.

II четверть – 24ч.

Основы знаний

Самоконтроль (ЧСС, дыхание). Правила техники безопасности на уроках гимнастики.

Гимнастика

В раздел включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития:

строевые упражнения; общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища; общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах; упражнения на гимнастической стенке; акробатические упражнения (элементы, связки); простые и смешанные висы и упоры; переноска груза и передача предметов; танцевальные упражнения; лазание и перелезание; равновесие; опорный прыжок; развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость.

III четверть – 30ч.

Основы знаний

Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах.

Лыжная подготовка

Овладение умениями и навыками лыжной подготовки преследует цели прикладного характера. Раздел включает передвижения различным ходом; переход с одного хода на другой; прохождение дистанции (на время).

При проведении уроков лыжной подготовки особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

Пионербол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием; с бегом на скорость; игры на снегу.

Баскетбол

Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу. Броски по кольцу после передачи. Броски по кольцу после ведения. Учебно-тренировочная игра 4/4, 5/5.

Волейбол

Передачи мяча сверху через сетку. Приём мяча снизу после подачи. Приём мяча снизу после подачи. Учебно-тренировочная игра.

IV четверть – 24ч.

Основы знаний

Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Двигательный режим в период летних каникул. Правила поведения при купании в открытом водоёме.

Легкая атлетика

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений: прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов; низкий старт с преследованием; бег 60м с низкого старта; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание мяча на дальность с разбега; кросс 1500м.

Игры

В этот раздел включены подвижные, коррекционные и спортивные игры.

В программу включены: спортивные игры: пионербол, волейбол, баскетбол и подвижные игры: коррекционные игры; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола; игры на снегу.

Баскетбол

Повторение различных введений мяча и передач. Бросок мяча по кольцу после ведения. Штрафной бросок с линии штрафного броска. Броски по кольцу в прыжке. Двухсторонняя игра.

Волейбол

Передачи сверху в тройках с перемещением. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Приём мяча снизу после подачи. Двухсторонняя игра с заданиями.

При прохождении каждого раздела программа предусматривает задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т.д.)

Для реализации рабочей программы используются учебно-методические пособия:

1. «Игра, спорт, диалог», Макарова О.С., Москва «Школьная пресса», 2002 г.
2. «Спортивные праздники и физкультурные досуги», Алексеева Л.М., Ростов-на-Дону «Феникс», 2005г.
3. «Нестандартные уроки физкультуры», Никифорова Н.Ю., Волгоград «Корифей», 2005г.
4. Журналы «Физическая культура в школе».
5. «Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития», Дмитриев А.А. Москва – Воронеж, 2004г.
6. Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья. - Монография. - Омск: Сиб. ГАФК, 2000.
7. Янклевич Е.И. Осанка – красивая походка легкая. Профилактика и коррекция нарушений осанки и плоскостопия у детей и подростков. – М., Физкультура и спорт, 2001г.

Преобладающей формой текущего контроля выступает практическое выполнение заданий и упражнений. Рабочая программа по предмету физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов, который готовит учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной

трудовой жизни, а также грамотно, ответственно и эффективно сохранять свое здоровье.

В рабочей программе предусмотрена дифференциация учебных требований к разным категориям учащихся по их уровню усвоения программного материала с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей, в зависимости от диагноза. Программа определяет оптимальный объем знаний и умений по физической культуре, который доступен большинству учащихся. Учитывая особенности усвоения минимального и достаточного уровня овладения предметными результатами, в рабочей программе определены группы здоровья учащихся. Группы здоровья определяются после углубленного медицинского осмотра. См. Приложение №1

| Группы здоровья | Классы (общая численность в группе) | | |
|----------------------|-------------------------------------|----|----|
| | 7 | 8а | 9а |
| II основная | 9 | 6 | 6 |
| II подготовительная | 1 | 3 | 1 |
| III подготовительная | 2 | 2 | 1 |
| IV подготовительная | 1 | 3 | 1 |
| IV специальная | - | 1 | - |

Планируемые результаты освоения учащимися с легкой умственной отсталостью, адаптированной основной общеобразовательной программы представлены личностными и предметными результатами:

Личностные результаты освоения программы включают индивидуально – личностные качества, жизненные и социальные компетенции учащегося и ценностные установки:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения программы включают освоенные учащимися знания и умения и готовность к их применению. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

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 несложных 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 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.

В результате изучения физической культуры учащиеся должны:

7 класс

Знать:

Основы знаний: Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика: как правильно выполнять размыкания уступами; как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Легкая атлетика: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега.

Лыжная подготовка: как влияют занятия лыжами на трудовую деятельность учащихся; правила соревнований.

Спортивные и подвижные игры: права и обязанности игроков; как предупредить травмы.

Баскетбол: когда выполняются штрафные броски, сколько раз.

Уметь:

Гимнастика: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла в ширину (мальчики), ноги врозь через козла (девочки); различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастической скамейке; лазать по канату способом в два и три приёма; выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика: пройти в быстром темпе 20-30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнять метание малого мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка: координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40-60м.; пройти в быстром темпе 160-200м одновременными ходами; тормозить лыжами и палками одновременно; преодолевать на лыжах до 2км (девочки), до 3км (мальчики).

Спортивные и подвижные игры: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол.

Баскетбол: выполнять остановку прыжком и поворотом; броски по кольцу двумя руками от груди с места.

8 класс

Знать:

Основы знаний: Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Легкая атлетика: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять пульс.

Лыжная подготовка: как правильно продолжить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Спортивные и подвижные игры: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.

Баскетбол: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь:

Гимнастика: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять упражнения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла в длину (мальчики), боком с поворотом на 90 (девочки); выполнять простейшие комбинации на гимнастической скамейке; проводить анализ выполненного движения учащихся.

Легкая атлетика: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин. в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать.

Лыжная подготовка: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200м (девушки), 200-300м (юноши); преодолеть на лыжах до 2км (девушки), до 2,5км (юноши).

Спортивные и подвижные игры: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

Баскетбол: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом; ведение мяча в беге; выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояний.

9 класс

Знать:

Основы знаний: Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Гимнастика: что такое строй; как выполнять перестроения; как проводятся соревнования по гимнастике.

Легкая атлетика: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Лыжная подготовка: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Спортивные и подвижные игры: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Баскетбол: что значит «тактика игры», роль судьи.

Уметь:

Гимнастика: выполнять все виды лазания, опорных прыжков, равновесия; составить комбинацию из 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолеть в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место;

прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место.

Лыжная подготовка: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Баскетбол: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы

Проверка знаний, умений, учащихся с легкой умственной отсталостью, оценивается по 5-бальной системе. Знания и умения, учащихся по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися с ограниченными возможностями здоровья двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Основные критерии выставления оценок по практическому курсу:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а также знания из личного опыта и опыта других людей;

«4» - выставлена тогда, когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- определение понятий не полное, допускаются незначительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- допускаются ошибки, и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий.

«2» - получает тот, кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Обязательным является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30м.; прыжок в длину с места; поднимание туловища из положения, лёжа на спине (30 сек.), бросок набивного мяча (1кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь; наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.

На основании письма Департамента государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2010г. №06-499, 2 раза в год: в сентябре и мае проводится контрольное тестирование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Мониторинг осуществляется в конце учебного года, результаты анализируются.

Материально-техническое обеспечение

Площадь спортивного зала: 78,5 кв.м.

Площадь раздевалки: 9,9 кв.м.

Площадь снарядной: 10,4 кв.м

| № п/п | Спортивное оборудование | Количество |
|-------|---|------------|
| 1. | Шведская стенка | 3 |
| 2. | Тренажер для развития пресса | 1 |
| 3. | Многофункциональный тренажер | 1 |
| 4. | Велотренажер | 1 |
| 5. | Педальный тренажер | 1 |
| 6. | Тренажер «Беговая дорожка» | 1 |
| 7. | Тренажер «Эллипсоид» | 1 |
| 8. | Тренажер для рук и плеч | 1 |
| 9. | Тренажер для пальцев | 1 |
| 10. | Теннисный стол | 3 |
| 11. | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 12. | Скамейка гимнастическая | 3 |
| 13. | Мат гимнастический | 7 |
| 14. | Щит фанерный тренировочный | 2 |
| 15. | Ферма баскетбольная (настенная) к тренировочному щиту | 2 |
| 16. | Стойки волейбольные на растяжках для зала | 2 |

| | | |
|-----|---|----|
| 17. | Перекладина гимнастическая пристенная | 1 |
| 18. | Кистевой эспандер для реабилитации | 1 |
| 19. | Брусья мужские массовые | 1 |
| 20. | Брусья женские на растяжках с постоянным натяжением | 1 |
| 21. | Батут детский с ручками | 2 |
| 22. | Качели напольные | 2 |
| 23. | Козел гимнастический | 2 |
| 24. | Конь гимнастический | 1 |
| 25. | Мат складной гимнастический | 5 |
| 26. | Канат для лазания | 2 |
| 27. | Канат для перетягивания | 1 |
| 28. | Стойка для прыжков в высоту | 1 |
| | Спортивный инвентарь | |
| 1. | Мяч волейбольный | 7 |
| 2. | Мяч баскетбольный | 6 |
| 3. | Мяч футбольный | 6 |
| 4. | Скакалка | 11 |
| 5. | Обруч | 10 |
| 6. | Сетка волейбольная | 1 |
| 7. | Сетка для настольного тенниса | 3 |
| 8. | Ракетки для настольного тенниса | 3 |
| 9. | Теннисные шарики | 30 |
| 10. | Комбинированная силовая сетка | 1 |
| 11. | Мяч гимнастический тип 1 | 5 |
| 12. | Мяч гимнастический тип 2 | 5 |
| 13. | Кегли (набор из 6 шт.) | 5 |
| 14. | Мяч для большого тенниса | 5 |
| 15. | Барьер легкоатлетический разновысокий | 5 |
| 16. | Модуль «Архитектор» | 1 |

Календарно-тематическое планирование по четвертям по классам

7 класс

I четверть

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН | |
|--|----------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|-----|-------------------------------------|
| | Сентябрь | | | | | | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | | | |
| | 2 | 3 | 7 | 9 | 10 | 14 | 16 | 17 | 21 | 23 | 24 | 28 | 30 | 1 | 5 | 7 | 8 | 12 | 14 | 15 | 19 | 21 | | 22 |
| Основы знаний | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | |
| Правила техники безопасности на уроках физической культуры (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основные приемы самоконтроля (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | Самоконтроль и его основные приемы. |
| ОРУ | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Специальные беговые (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Специальные прыжковые (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| Преодоление полосы препятствий (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | | | | | | | | |
| С гимнастической скакалкой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | + | | |
| Типа зарядки (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | |
| Легкая атлетика | С | С | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Низкий старт (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 60м с низкого старта (группы II осн., II подг.) | | | | | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с разбега (группа II осн.) | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнять полёт в группировке, в |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». | | |
| Метание мяча с 4-5 шагов (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | Выполнять метание малого мяча на дальность с разбега. | | |
| Бег 1500м. (группа II осн.) | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | У | | | | | | | | | | | | | Равномерно в медленном темпе 8 мин. | | |
| Баскетбол Повороты на месте (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | Р | З | С | | | | | | | | | | | |
| Ведение мяча с изменением направления (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | Р | З | С | | | | | | | | | | |
| Передачи мяча одной рукой от плеча (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | Р | З | С | | | | | | | | | |
| Броски мяча по кольцу двумя руками от груди с места (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | Броски по кольцу двумя руками от груди с места. | | |
| Учебно-тренировочные игры 5/5 (группа II осн.) | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | | | | | |
| Волейбол Передача мяча сверху (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | Выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол | | |
| Приём мяча снизу (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Р | З | | С | |
| Приём мяча сверху через сетку (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Р | | З | С |
| Верхняя прямая подача с 4-6м. (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Р | | З | С |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|--------------|--------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Подвижные игры Эстафеты с этапом до 30м. (группы II осн., II подг.) | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Эстафеты с различными предметами (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| Пионербол (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Перестрелка» (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| «Картошка» (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + |
| КДП Бег 30м. с высокого старта (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине (группа II осн.) | | | | | | | | | | | | | | С | + | + | + | | | | | | | | | |
| Вид контроля | Текущий | Тестирование | Тестирование | Зачет | Зачет | Зачет | Текущий | Зачет | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

II четверть

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН | |
|---|--------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|
| | Ноябрь | | | | | | | | | | | | | Декабрь | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 4 | 5 | 9 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 23 | 25 | 26 | 30 | 2 | 3 | 7 | 9 | 10 | 14 | 16 | 17 | 21 | 23 | 24 | | |
| Основы знаний Самостраховка при выполнении | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| упражнений (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила техники безопасности на уроках гимнастики (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ Типа зарядки без предмета (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | Р | З | С | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| С гимнастической скалкой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | |
| С набивными мячами (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | |
| Гимнастическая полоса препятствий (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | + | + | + | + |
| Акробатика Мальчики Кувырок вперёд в стойку на лопатках (группы II осн., II подг.) | Р | З | С | У | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Стойка на голове (группы II осн., II подг.) | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--|
| Вид контроля | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

III четверть

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН | |
|---|----------|----------|----|----|----|----|----|----|----|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|------|---|---|---|-----|--|
| | Январь | | | | | | | | | Февраль | | | | | | | | | | | Март | | | | | |
| | 11 | 13 | 14 | 18 | 20 | 21 | 25 | 27 | 28 | 1 | 3 | 4 | 8 | 10 | 11 | 15 | 17 | 18 | 22 | 24 | 25 | 1 | 3 | 4 | | |
| Основы знаний Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим занятий на лыжах. (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка Одноопорное скольжение без палок (группы II осн., II подг.) | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Одновременный двухшажный ход (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Координировать движения рук, ног и туловища в одновременном двухшажном ходе на отрезке 40- |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 60м. | |
| Одновременный бесшажный ход (группы II осн., II подг., III подг.) | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Торможение «плугом» (группы II осн., II подг.) | | | | С | С | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | Тормозить лыжами и палками одновременно. | |
| Торможение «упором» (группы II осн., II подг.) | | | | С | С | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| Подъём ёлочкой (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | Р | З | С | У | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| Одновременный одношажный ход (группы II осн., II подг.) | | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спуски со склонов в основной стойке (группы II осн., II подг.) | | | | | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подъём и гору скользящим шагом (группы II осн., II подг.) | | | | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прохождение дистанции до 3км. (группы II осн., II подг.) | 1 | 1 | 1 | У | 2 | 2 | 2 | У | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | | | | | | | | | | Преодолеват ь на лыжах до 2км (девочки), до 3км (мальчики). | |
| ОРУ С мячами (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | + | + | | | + | + | |
| С гимн. скакалкой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | + | + | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|--|
| подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Баскетбол Передачи мяча со сменной мест (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | С | С | + | + | + | | | | | |
| Ведение мяча с изменением направления (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | С | С | + | + | + | | | | | |
| Передачи мяча в движении (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | С | С | + | + | + | | | | | |
| Броски по кольцу двумя руками от груди с места (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | У | + | | Броски по кольцу двумя руками от груди с места. | |
| Учебные игры 3/3 и 4/4 (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | С | С | + | + | | |
| КУ Попеременный двухшажный ход (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | По технике исполнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Одновременный двухшажный ход (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | По технике исполнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Броски по кольцу после ведения (группы II осн., II подг., III подг.) | По технике исполнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки на | Девочки 7.00-7.30-8.00 мин. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1км. (группы II осн., II подг.) | Мальчики 6.30-7.00-7.30 мин. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки на 2км. (группа II осн.) | Девочки 14.30-15.00-15.30 Мальчики 14.00-14.30-15.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вид контроля | Текущий | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | ЗУН |
|--|------|----|----|----|----|----|-----|
| | Март | | | | | | |
| | 8 | 10 | 11 | 15 | 17 | 18 | |
| Основы знаний Правила техники безопасности на уроках физической культуры (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ С гимн. скакалкой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | | | + | + | |
| С мячами (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | + | + | | | |
| Баскетбол Ведение и передачи мяча в движении (группы II осн., II подг., III подг.) | | | + | + | + | | |
| Броски по кольцу двумя руками от груди с места (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | + | + | + | | |
| Учебные игры 3/3 и 4/4 (группы II осн., II подг.) | | | | | | + | |
| Подвижные игры Эстафеты баскетболиста (группы II осн., II подг., III подг.) | | | + | + | + | | |
| «Бегуны и метатели» (группы II осн., II подг., III подг.) | + | + | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--|
| «Гонка мячей» (группы II осн., II подг.) | | | | | | + | |
| Вид контроля | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | |

IV четверть

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН | |
|--|------|----|--------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|---|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| | Март | | Апрель | | | | | | | | | | | | | Май | | | | | | | | | | |
| | 29 | 31 | 1 | 5 | 7 | 8 | 12 | 14 | 15 | 19 | 21 | 22 | 26 | 28 | 29 | 3 | 5 | 6 | 10 | 12 | 13 | 17 | 19 | 20 | | 24 |
| Основы знаний Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Двигательный режим в период летних каникул (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | | | | |
| Правила поведения при купании в открытом водоёме (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | | | | |
| Основные приёмы самоконтроля (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Строй Выполнение команд: | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|-------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---|
| подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Линейные эстафеты с этапом до 30м. (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + |
| Вид контроля | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Зачет | Зачет | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**8а класс
I четверть**

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН |
|--|----------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---------|---|----|----|----|----|----|----|-----|
| | Сентябрь | | | | | | | | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 7 | 8 | 9 | 14 | 15 | 16 | 21 | 22 | 23 | 28 | 29 | 30 | 5 | 6 | 7 | 12 | 13 | 14 | 19 | 20 | 21 | |
| Основы знаний Правила техники безопасности на уроках физической культуры (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Содержание нового комплекса УГГ (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОРУ Специальные беговые (группы II осн., II подг., III подг.) | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Специальные прыжковые (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В движении шагом и бегом (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| помощи (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила техники безопасности на уроках гимнастики (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ Типа зарядки без предмета (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | | | | | | | + | + | | | | | | | | + | + | | | | | | | |
| С гимнастической скалкой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | |
| На гимнастических скамейках (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | |
| Гимнастическая полоса препятствий (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | | | | | |
| Акробатика Мальчики Кувырок вперед и назад (слитно) (группы II осн., II подг.) | P | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Уметь проводить анализ выполненного движения учащихся. |
| Длинный кувырок прыжком с места (группа II осн.) | | | | P | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------|
| Стойка на голове и руках (группы II осн., II подг.) | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соединение из 3-4 акробатических элементов (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Девочки Кувырок вперёд и назад (слитно) (группы II осн., II подг., III подг.) | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кувырок назад в полуспагат (группы II осн., II подг.) | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| С моста переход на одно колено (группы II осн., II подг.) | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соединение из 3-4 акробатических элементов (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Перекладина Подтягивание, из виса лёжа (девочки) (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | У | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание, из виса стоя (мальчики) (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | У | | | | | | | | | | | | |
| Опорный прыжок | | | | | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | Выполнять опорный прыжок |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---------------|--|
| Мальчики: «согнув ноги» через козла в длина (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | прыжок способом «согнув ноги» через козла в длина. | | |
| Девочки: боком через козла с поворотом на 90 (группы II осн.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнять опорный прыжок через козла боком с поворотом на 90. | | |
| Лазание Мальчики Лазание по канату на скорость (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | С С С С У + + | |
| Равновесие Девочки Шаги «Польки» на гимнастической скамейке (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + + + + | Выполнять простейшие комбинации на гимнастичес кой скамейке. |
| Шаги со взмахом ног и хлопками (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + + + + | |
| Подвижные игры «Зеркало» (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + + | |
| «Альпинисты» (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + + | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------|---------|-------|---------|---------|-------|---------|---------|-------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--|
| «Охотники и утки» (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | | | | |
| Вид контроля | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

III четверть

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН | | | | |
|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|------|---|---|-----|--|--|--|--|
| | Январь | | | | | | | | | Февраль | | | | | | | | | | | | Март | | | | | | | |
| | 11 | 12 | 13 | 18 | 19 | 20 | 25 | 26 | 27 | 1 | 2 | 3 | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 | 17 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | | | | | |
| Основы знаний Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход (группы II осн., II подг., III подг.) | С | У | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Одновременный двухшажный ход (группы II осн., II подг., III подг.) | | С | С | У | | + | + | + | + | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Попеременный двухшажный ход (группы II осн., II подг., III подг.) | У | + | + | + | | + | + | + | + | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Торможение | | | | | | С | У | + | + | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--------------|----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|
| двухшажный ход (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Одновременный одношажный ход (группы II осн., II подг., III подг.) | По технике исполнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Штрафной бросок по кольцу (группы II осн., II подг.) | Девочки 3-2-1 с 3м. Мальчики 3-2-1 с линии штрафного броска | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки на 1км. (группы II осн., II подг.) | Девочки 6.30-7.00-8.00 мин. Мальчики 6.00-6.30-7.30 мин. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки на 2км. (группа II осн.) | Девочки 13.30-14.00-15.00 Мальчики 12.30-13.00-14.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки на 3км. (группа II осн.) | Девочки 19-20-21 мин. Мальчики 17-18-19 мин. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вид контроля | Зачет | Зачет | Текущий | Зачет | Зачет | Текущий | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | ЗУН |
|--|------|---|----|----|----|----|-----|
| | Март | | | | | | |
| | 8 | 9 | 10 | 15 | 16 | 17 | |
| Основы знаний | + | + | + | + | + | + | |
| Правила техники безопасности на уроках физической культуры (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | |
| ОРУ | + | + | | | + | + | |
| С мячами (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | |
| С гимн. палками (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | + | + | | | |
| Баскетбол | + | + | | | | | |
| Ведение мяча от кольца к кольцу (группы II осн., II подг., III) | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----------------------------|---------|---------|
| подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Штрафной бросок по кольцу (группы II осн., II подг.) | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнять штрафные броски. | | |
| Действия игрока в защите (группы II осн., II подг.) | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учебные игры 3/3 и 4/4 (группы II осн., II подг.) | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подвижные игры | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Эстафеты баскетболиста (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Подвижная цель», «Метко в цель» (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Гонка мячей» (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вид контроля | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

IV четверть

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН | |
|--|------|----|----|--------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-----|--|
| | Март | | | Апрель | | | | | | | | | | | | Май | | | | | | | | | | | |
| | 29 | 30 | 31 | 5 | 6 | 7 | 12 | 13 | 14 | 19 | 20 | 21 | 26 | 27 | 28 | 3 | 4 | 5 | 10 | 11 | 12 | 17 | 18 | 19 | 24 | | |
| Основы знаний | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Двигательный режим в период летних каникул (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила поведения при купании в открытом водоёме (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Строй | Р | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|---|--|--|
| Повороты в движении – направо, налево (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Перестроение из 2 и 4 шеренги в 2 и 4 колонны на месте и в движении (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОРУ Типа зарядки с 2-3 упражнениями на полу (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В парах на сопротивление (группы II осн., II подг.) | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| С гимнастическими скакалками (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | + | | |
| С набивными мячами 2кг (девочки), 3кг (мальчики) (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | |
| В движении по кругу (мальчики и девочки отдельно) (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | |
| Специальные беговые и прыжковые (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|--|---|
| Лёгкая атлетика Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (группы II осн., II подг.) | | Р | З | С | У | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнять прыжок в высоту с разбега. |
| Низкий старт с преследованием (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 60м с низкого старта (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | У | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега 15-20 шагов (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | Выполнять прыжок в длину с разбега. |
| Метание мяча 150г на дальность с разбега 5-6 шагов (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | Метать малый мяч в цель и на дальность с разбега. |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель с 8м. (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | |
| Медленный бег до 6 мин. (группы II осн., II подг.) | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | | | | Бежать с переменной скоростью в течение 6 мин. в различном темпе. |
| Кросс 1500м. (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | У | | | | |
| Баскетбол Повторение различных передач мяча (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**9а класс
I четверть**

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН |
|--|----------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|-----|
| | Сентябрь | | | | | | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | | |
| | 2 | 3 | 7 | 9 | 10 | 14 | 16 | 17 | 21 | 23 | 24 | 28 | 30 | 1 | 5 | 7 | 8 | 12 | 14 | 15 | 19 | 21 | |
| Основы знаний Правила техники безопасности на уроках физической культуры (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Первая медицинская помощь при травмах (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОРУ Специальные беговые (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Специальные прыжковые (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | + | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | |
| Преодоление полосы препятствий (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | | | | | | |
| С гимнастической скакалкой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | |
| Типа зарядки (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | |
| Легкая атлетика Бег 60м с низкого старта (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|----------|----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|----------|----------|----------|---------------------------|---|---|---|
| Посн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Передачи мяча через сетку с перемещением (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | | | | | |
| Нижняя и верхняя прямые подачи (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | Выполнять все виды подач. | | | |
| Приём мяча снизу после подачи (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | | | |
| Учебно-тренировочная игра (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | Выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. |
| Подвижные игры Эстафеты с этапом до 60м. (группы II осн., II подг.) | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пионербол (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Перестрелка» (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КДП Бег 30м. с высокого старта(группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжки в длину с места (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание на перекладине (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | С | | + | + | + | |

| Вид контроля | Текущий | Тестирование | Тестирование | Зачет | Зачет | Текущий | Зачет | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | |
|---------------------------------------|---------|--------------|--------------|-------|-------|---------|-------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--|
| | Текущий | Тестирование | Тестирование | Зачет | Зачет | Текущий | Зачет | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

II четверть

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН |
|--|--------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | Ноябрь | | | | | | | | | | | | | Декабрь | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 4 | 5 | 9 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 23 | 25 | 26 | 30 | 2 | 3 | 7 | 9 | 10 | 14 | 16 | 17 | 21 | 23 | 24 | |
| Основы знаний Самоконтроль (ЧСС, дыхание) (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Правила техники безопасности на уроках гимнастики (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| ОРУ Комплекс упражнений типа зарядки без предмета (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | + | + | |
| С гимнастической скакалкой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|---|---|--|--|--|--|--|---|--|
| подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| На гимнастических скамейках (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | | | | | |
| Гимнастическая полоса препятствий (группы II осн., II подг.) | | | | | | | + | + | | | | | | | + | + | | | | | | | |
| Акробатика Мальчики Кувырок вперёд и назад (слитно) (группы II осн., II подг.) | Р | З | С | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | Составить комбинацию из 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке | |
| Из упора присев стойка на голове (группы II осн., II подг.) | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (группы II осн., II подг.) | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | |
| Соединение из 3-4 акробатических элементов (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | |
| Девочки Кувырок вперёд и назад (слитно) (группы II осн., II подг.) | Р | З | С | С | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Равновесие, выпад вперёд и кувырок вперёд (группы II осн., II подг.) | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|---|-----------------------------|--|
| подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мост, из положения стоя – встать (группы II осн., II подг.) | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соединение из 3-4 акробатических элементов (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | |
| Перекладина Подтягивание, из виса лёжа (девочки) (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | + | + | + | У | | | | | | | | | | | |
| Подтягивание, из виса стоя (мальчики) (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | + | + | + | У | | | | | | | | | | | |
| Опорный прыжок Мальчики: «согнув ноги» через коня в длину (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | |
| Девочки: боком через коня (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | |
| Лазание Мальчики Лазание по канату на скорость (на руках) (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | С | С | С | С | С | У | + | + | Выполнять все виды лазания. | |
| Равновесие Девочки | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | Сохранять равновесие на | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|-------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------------------------------|
| Шаги «Польки» на гимнастической скамейке (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | рейке гимнастической скамейки. |
| Шаги со взмахом ног и хлопками (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | |
| Подвижные игры Эстафеты с элементами акробатики (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Альпинисты» (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| «Зеркало» (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вид контроля | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

III четверть

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН | | |
|--------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|------|---|---|-----|---|--|
| | Январь | | | | | | | | | | Февраль | | | | | | | | | | Март | | | | | |
| | 11 | 13 | 14 | 18 | 20 | 21 | 25 | 27 | 28 | 1 | 3 | 4 | 8 | 10 | 11 | 15 | 17 | 18 | 22 | 24 | 25 | 1 | 3 | | 4 | |
| Основы знаний Температурные | + | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Зкм. (группа II осн.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОРУ Беговые и прыжковые упр-ия (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| С гимн. скакалкой (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Круговая тренировка 5-6 дистанций (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Баскетбол Передачи мяча в парах в движении с последующим броском по кольцу (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Броски по кольцу после передачи (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Броски по кольцу после ведения (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Учебные игры 4/4 и 5/5 (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| КУ | По технике исполнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--|--|
| Одновременный одношажный ход (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бросок по кольцу после ведения (группы II осн., II подг., III подг.) | По технике исполнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Нижняя прямая подача в волейболе (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | По технике исполнения | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки на 2км. (группы II осн.) | Девочки 13.00-13.30-14.30 Мальчики 12.00-12.30-13.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Лыжные гонки на 3км. (группы II осн.) | Девочки 20.00-20.30-21.30 Мальчики 18.00-18.30-19.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вид контроля | Текущий | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | | |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | ЗУН |
|--|------|----|----|----|----|----|-----|
| | Март | | | | | | |
| | 8 | 10 | 11 | 15 | 17 | 18 | |
| Основы знаний | + | + | + | + | + | + | |
| Правила техники безопасности на уроках физической культуры (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | |
| ОРУ | + | + | | | + | + | |
| Беговые и прыжковые упр-ия (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | |
| Круговая тренировка 5-6 дистанций (группы II осн., II подг.) | | | + | + | | | |

| | | | | | | | |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---|
| Волейбол Передачи мяча сверху через сетку (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | + | + | + | | | | |
| Приём мяча снизу после подачи (группы II осн., II подг., III подг.) | | | + | + | + | | |
| Нижняя и верхняя прямые подачи (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | Р | Выполнять все виды подач. |
| Учебно-тренировочная игра (группы III осн., II подг.) | | | | | | | Выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. |
| Подвижные игры Эстафеты баскетболиста (группы III осн., II подг.) | + | + | | | | | |
| «Подвижная цель», «Метко в цель» (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | + | + | + | | |
| «Гонка мячей» (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | + | |
| Вид контроля | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий | |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | |

IV четверть

| Наименование разделов и тем | Дата | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ЗУН | |
|---|------|----|--------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|---|---|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| | Март | | Апрель | | | | | | | | | | | | Май | | | | | | | | | | | |
| | 29 | 31 | 1 | 5 | 7 | 8 | 12 | 14 | 15 | 19 | 21 | 22 | 26 | 28 | 29 | 3 | 5 | 6 | 10 | 12 | 13 | 17 | 19 | 20 | | 24 |
| Основы знаний Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой (группы II осн., II подг., III | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------|----------|----------|----------|--|--|--|--|---|---|---|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---|---|---|---|---|--|---|--|
| осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| В движении по кругу (мальчики и девочки отдельно) (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | |
| Беговые, прыжковые, с препятствиями (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Лёгкая атлетика Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (группы II осн., II подг., III подг.) | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной». | |
| Низкий старт с преследованием (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| Бег 60м с низкого старта (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | | | | | У | | | | | | | | | | | | | |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | Прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место. | |
| Метание мяча 150г с разбега 5-6 шагов | | | | | | | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | Метать малый мяч | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|---|---|----------|----------|----------|----------|--|--|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|--|
| Волейбол Передачи сверху в тройках с перемещением (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Нижняя прямая подача (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | Выполнят все виды подач. |
| Верхняя прямая подача (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | Р | З | С | У | | | | | | | | | | | | | | |
| Приём мяча снизу после подачи (группы II осн., II подг., III подг.) | | | | | | | | | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Двухсторонняя игра с заданиями (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | Выполнят прямой нападающ ий удар; блокирова ть нападающ ие удары. |
| Подвижные игры Эстафеты баскетболиста (группы II осн., II подг.) | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пионербол (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | | | | | | | | | |
| «Мяч в воздухе», «Картошка» (группы II осн., II подг., III подг., IV подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | | | | | | |
| Линейные эстафеты с этапом до 60м. (группы II осн., II подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | + | + | + | + | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|---------|---------|---------|---------|
| подг.) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Вид контроля | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Зачет | Текущий | Текущий | Текущий | Текущий |
| Примечания (индивидуальная работа) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |