



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа для детей с ограниченными возможностями здоровья»

Согласовано:
Заместитель директора по УВР
 Хардина Г.А.
«02» сентября 2019 г.



Утверждаю:
Директор школы
 Волегова М.В.
«02» сентября 2019 г.

**Рабочая программа
учебного курса
«Физическая культура»
5-9 классы
2019-2020 учебный год**

Учитель: Пилепенко О.Н.

2019 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе адаптированной программы по физкультуре для 5-9 классов С(К)ОУ VIII вида под редакцией В.Воронковой (Москва, 2014 г.).

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1– 4 классов, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Задачи программы:

- укрепление здоровья;
- физическое развитие, повышение работоспособности обучающихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- формирование потребности в занятиях физкультурой и спортом.

2. Общая характеристика учебного предмета

Реализуются подходы: деятельностный, дифференцированный.

Основные методы: упражнение, игра.

Основные формы организации деятельности детей: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Занятия с обучающимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе.

Целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана школы.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю.

4. Контроль ЗУН, промежуточная аттестация

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью обучающихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

Тесты проводятся два раза в год: в сентябре и мае (избирательно). Полученные данные обрабатываются, сопоставляются с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, спирометрия), записываются в специально отведенный журнал учета двигательной активности и физического развития. На основе этих данных совместно с врачом школы определяются физические группы.

Особый подход при обучении и при принятии нормативов надо использовать по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.).

Промежуточная аттестация осуществляется на основе четвертных оценок. Действует 5-балльная система оценивания ЗУН с учетом индивидуальных особенностей детей.

5. Содержание программы

В программу включены следующие разделы: гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Распределение учебного времени

класс	Виды упражнений, количество часов				Всего часов
	гимнастика акробатика	легкая атлетика	подвижные и спортивные игры	лыжные гонки	
5	14	20	18	16	68
6	14	20	18	16	68
7	14	20	18	16	68
8	14	20	18	16	68
9	14	20	18	16	66

Разбивка часов по четвертям

Класс четверть	5 а	5 б	6а	6б	7 а	7б	8а	9а	9б
1	16	16	16	16	16	16	16	16	16
2	15	15	16	16	16	16	15	15	15
3	18	19	19	19	20	20	20	20	20
4	16	15	15	15	17	17	17	13	13
ИТОГО	65	65	66	66	67	69	68	64	64

6. Предполагаемые результаты.

К Л А С С	Планируемые результаты			
	Лёгкая атлетика	гимнастика	Подвижные и спортивные игры	Лыжи
5	Знать: - фазы прыжка в длину с разбега. Уметь: - выполнять разновидности ходьбы; - передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м; - выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м; - прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.	Знать: - правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; - приемы выполнения команд «налево!», «направо!». Уметь: - выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!», соблюдать интервал; - выполнять исходное положение без контроля зрения; - правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять опорный	Знать: - общие сведения об игре в пионербол, баскетбол; - правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами. Уметь: - выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.	Уметь: - проходить изученными ходами дистанцию до 1 км; играть в подвижные игры на лыжах; - выполнять повороты на месте переступанием; - Выполнять спуски и подъёмы на пологом склоне.

		прыжок через козла но- ги врозь;		
6	Знать: - фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; - правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: - пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин; - правильно финишировать в беге на 60 м; - правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»; - метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.	Знать: - как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два; - как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Уметь: - подавать команды при выполнении обще-развивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; - выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»; - сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом скамейке; - преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;	Знать: - расстановку и перемещение игроков на площадке в пионерболе и баскетболе Уметь: - принимать стойку баскетболиста; - выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу	Уметь: Подготовить инвентарь, -проходить изученными ходами дистанцию до 1,5км; играть в подвижные игры на лыжах; -выполнять повороты на месте переступанием; Выполнять спуски и подъёмы на пологом склоне.
7	Знать: -значение ходьбы для укрепления здоровья человека; - основы кроссового бега; Уметь: - бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин; - выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; - выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м; - выполнять толкание набивного мяча с места.	Знать: -как правильно выполнять размыкание; - как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; - как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне. Уметь: - правильно выполнять строевые команды; - выполнять опорный прыжок способом «ноги врозь» через козла; -различать фазы опорного прыжка; - удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;	Знать: - права и обязанности игроков в играх с мячом - как избежать травматизма. - тактику командной игры. Уметь: -выполнять прием и передачу мяча снизу в парах. -занять правильную позицию на площадке; -перемещаться в стойке вправо, влево, назад;	Уметь: Подготовить инвентарь, -проходить изученными ходами дистанцию до 1,5 -2 км; играть в подвижные игры на лыжах; -выполнять повороты на месте марш-ступанием; Роты на месте махом; Выполнять спуски и подъёмы на пологом склоне.
8	Знать: -простейшие правила судейства по бегу, прыжкам , ме-	Знать: -фазы опорного прыжка;	Знать: -каким наказаниям подвергаются игроки	Уметь: выполнять передвижения на лыжах

	<p>танию;</p> <p>-правила передачи эстафетной палочки в эстафетах;</p> <p>-как измерять давление, пульс;</p> <p>Уметь:</p> <p>-соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе;</p> <p>изменять направление движения по команде; -бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; -выполнять прыжки в длину, высоту с разбега, метать;</p>	<p>Уметь:</p> <p>-выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»;</p> <p>-принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещения;</p> <p>.</p>	<p>при нарушении правил;</p> <p>-правила игры в волейбол;</p> <p>-как правильно выполнять штрафные броски.</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении;</p> <p>-вести мяч шагом с обводкой условных противников;</p> <p>- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.</p>	<p>скользящими способами ходьбы,</p> <p>последовательно чередовать в процессе прохождения дистанции;</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</p> <p>выполнять спуски и подъёмы на пологом склоне.</p>
9	<p>Знать:</p> <p>-что такое строй;</p> <p>-как выполнять перестроения;</p> <p>-как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями;</p> <p>Уметь:</p> <p>-бегать в медленном темпе 12—15 мин;</p> <p>-бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м);</p> <p>-прыгать в длину и высоту с полного разбега;</p> <p>- метать малый мяч на дальность;</p> <p>- бежать кросс на 1000 м.</p>	<p>Знать:</p> <p>-способы опорного прыжка;</p> <p>-способы преодоления препятствий.</p> <p>Уметь:</p> <p>- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;</p> <p>- выполнять опорный прыжок;</p>	<p>Знать:</p> <p>- как организовать команду по баскетболу для проведения активного отдыха;</p> <p>- правила игры и судейства баскетбола и волейбола</p> <p>Уметь:</p> <p>-выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;</p> <p>-вести мяч шагом с обводкой условных противников;</p> <p>- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.</p> <p>- выполнять прямой нападающий удар;</p> <p>-блокировать нападающие удары.</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции;</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона всеми из разученных способов;выполнять спуски и подъёмы на пологом склоне.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

1 четверть 16 час

раздел	№уро ка	Тема урока	Кол ча- сов	5а; 5б
Основы зна- ний Легкая атле- тика (14часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Человек занимается физкультурой.	1	2.09 2.09
	2	Ходьба с заданиями. Сочетание разновидностей ходьбы. Разми- ночный легкий бег.	1	4.09 5.09
	3	Высокий старт .Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ	1	9.09
	4	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	1	11.09 13.09
	5	Беговые упражнения. Кроссовый бег 300-500 м.	1	16.09 16.09
	6	Медленный бег с сохранением осанки. Бег с преодолением пре- пятствий.	1	18.09
	7	Бег на 60 м с низкого и высокого старта. Контроль.	1	23.09 23.09
	8	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	25.09 27.09
	9	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	30.09
	10	Беговые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением.	1	2.10 4.10
	11	Прыжки через скакалку, в длину с разбега способом «согнув но- ги».	1	7.10 7.10
	12	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводя- щих, различных по форме прыжков) Контроль.	1	9.10 11.10
	13	Толкание набивного мяча 1 кг.	1	14.10

Игра пионер-бол (2 часа)	14	Метание теннисного мяча на точность, в движущуюся цель.	1	16.10 18.10
	15	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Контроль.	1	21.10 21.10
	16	Учебная игра.	1	23.10 25.10
2 четверть				
Гимнастика (15 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.	1	6.11 8.11
	2	Ходьба по бревну с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях. Соскок с сохранением равновесия.	1	11.11 11.11
	3	Ходьба по бревну с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях. Соскок с сохранением равновесия. Контроль.	1	13.11 15.11
	4	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку на двух ногах, прыжки через длинную скакалку.	1	18.11 18.11
	5	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку на каждой ноге поочередно. Контроль.	1	20.11 22.11
	6	Лазание по гимнастической стенке. Передвижение в вися на руках вверх, вниз, влево, вправо. Смешанные висы на гимнастической стенке.	1	25.11 25.11
	7	Лазание по канату произвольным способом. Передвижение в вися на руках вверх, вниз, влево, вправо. Смешанные висы на гимнастической стенке. Контроль.	1	27.11 29.11
	8	Перелазание через препятствия (конь, козел, мостик, лавочка и т.п.)	1	2.12 2.12
	9	Перелезание через препятствия (конь, козел, мостик, лавочка и т.п.)	1	4.12 6.12
	10	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два после-		9.12

		довательных кувьрка вперёд.	1	9.12
	11	Мост из положения лёжа на спине. Кувьрок вперёд и назад из упора присев.	1	11.12 13.12
	12	Комбинация из изученных элементов. Контроль.	1	16.12 16.12
	13	Развитие координационных способностей. Опорные прыжки через козла: в упор стоя на коленях, в упор присев, ноги врозь.	1	18.12 20.12
	14	Развитие координационных способностей. Опорные прыжки через козла: в упор стоя на коленях, в упор присев, ноги врозь.	1	23.12 23.12
	15	Развитие координационных способностей.	1	25.12 27.12
3 четверть				
Лыжная подготовка (12часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1	13.01
	2	Повороты на месте «переступанием». Повороты на месте махом назад. Попеременный двухшажный ход.	1	15.01 13.01
	3	Скользкий шаг. Передвижение изученными ходами до 1,5км	1	20.01 17.01
	4	Бесшажный ход. Передвижение изученными ходами до 1,5-2 км	1	22.01 20.01
	5	Совершенствование изученных ходов на отрезках до 100м.	1	27.01 24.01
	6	Передвижение изученными ходами до 1км	1	29.01 27.01
	7	Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 1 км.	1	3.02 31.01
	8	Дистанция 1км . Контроль	1	5.02 3.02
	9	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой стойке.	1	10.02

		Подъём «елочкой». Торможение «плугом».		7.02
	10	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом».	1	12.02 10.02
	11	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом». Контроль.	1	17.02 14.02
	12	Подвижные игры на лыжах: «Кто дальше», «Слалом». Эстафеты.	1	19.02 17.02
Спортивные игры (6 часов)	1	Пионербол. Правила игры. Передача мяча сверху в парах.	1	26.02 21.02
	2	Подача мяча (нижняя прямая). Стойки и перемещения.	1	2.03
	3	Учебная игра.	1	4.03 2.03
	4	Учебная игра. Контроль.	1	11.03 6.03
	5	Элементы баскетбола. Передача и ловля мяча на месте и с продвижением.	1	16.03 13.03
	6	Ведение мяча, бросок в кольцо..	1	18.03 16.03
	7	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	20.03
4 четверть				
Легкая атлетика (11 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Ходьба с заданиями. Стойка на носках. Разминочный легкий бег.	1	30.03 30.03
	2	Ходьба с заданиями. Сочетание разновидностей ходьбы. Разминочный легкий бег.	1	1.04 3.04
	3	Высокий старт .Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ	1	6.04 6.04

	4	Беговые упражнения. Кроссовый бег 300-500 м.	1	8.04 10.04
	5	Медленный бег с сохранением осанки. Бег с преодолением препятствий.	1	13.04 13.04
	6	Бег на 60 м с низкого и высокого старта. Контроль.	1	15.04 17.04
	7	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	20.04 20.04
	8	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Круговая эстафета.	1	22.04 24.04
	9	Прыжки через скакалку, в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	27.04 27.04
Подвижные игры (5час)	10	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Контроль.	1	29.04 8.05
	11	Толкание набивного мяча 1 кг.	1	6.05 15.05
	1	Метание теннисного мяча на дальность и на дальность отскока. Контроль.	1	13.05 18.05
	2	Игры с бегом: «третий лишний», «воробьи-вороны»	1	18.05 22.05
	3	Эстафеты с предметами.	1	20.05 25.05
	4	Круговая эстафета.	1	25.05 29.05
	5	Игры с бегом: «Вызов номеров», «Пустое место»	1	27.05

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС 66 час

1 четверть 16 час

раздел	№уро ка	Тема урока	Ко- личе ство ча- сов	Дата ба, 6б
Основы знаний Легкая атлетика (14часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики.Основные части тела. Как укреплять кости и мышцы.	1	3.09
	2	Ходьба с заданиями. Стойка на носках. Разминочный легкий бег.	1	4.09
	3	Высокий старт .Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ Контроль.	1	10.09
	4	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	1	11.09
	5	Беговые упражнения. Кроссовый бег 300-500 м.	1	17.09
	6	Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ.	1	18.09
	7	Бег на 60 м с низкого и высокого старта. Контроль.	1	24.09
	8	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	25.09
	9	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	1.10
	10	Беговые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением.	1	2.10
	11	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	8.10
	12	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Контроль.	1	9.10

Игра пионербол (2часа)	13	Толкание набивного мяча 2 кг.	1	15.10
	14	Метание теннисного мяча на точность	1	16.10
	15	Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры.	1	22.10
	16	Учебная игра Контроль.	1	23.10
2 четверть				
Гимнастика (16 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с заданиями.	1	5.11
	2	Ходьба по бревну с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях. Соскок с сохранением равновесия.	1	6.11
	3	Ходьба по бревну с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях. Соскок с сохранением равновесия. Контроль.	1	12.11
	4	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку на двух ногах, прыжки через длинную скакалку.	1	13.11
	5	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку на каждой ноге поочередно. Контроль.	1	19.11
	6	Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке. Передвижение в вися на руках вверх, вниз, влево, вправо. Смешанные висы на гимнастической стенке.	1	20.11
	7	Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке. Передвижение в вися на руках вверх, вниз, влево, вправо. Смешанные висы на гимнастической стенке. Контроль.	1	26.11
	8	Перелазание через препятствия (конь, козел, мостик, лавочка и т.п.)	1	27.11
	9	Перелезание через препятствия (конь, козел, мостик, ла-	1	3.12

		вочка и т.п.) Контроль.		
	10	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперёд.	1	4.12
	11	Мост из положения лёжа на спине. Кувырок назад.	1	10.12
	12	Комбинация из изученных элементов. Контроль.	1	11.12
	13	Развитие координационных способностей. Опорные прыжки: в упор присев, ноги врозь.	1	17.12
	14	Развитие координационных способностей. Опорные прыжки: в упор присев, ноги врозь. Контроль.	1	18.12
	15	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	24.12
	16	Эстафеты с элементами гимнастики. Итоги четверти.	1	25.12
3 четверть				
Лыжная подготовка (14 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. 27 Попеременный двухшажный ход.	1	14.01
	2	Повороты на месте «переступанием». Повороты на месте махом назад. Попеременный двухшажный ход.	1	15.01
	3	Скольльзящий шаг. Передвижение изученными ходами до 1,5 км	1	21.01
	4	Бесшажный ход. Передвижение изученными ходами до 1,5-2 км	1	22.01
	5	Совершенствование изученных ходов на отрезках до 100 м. Контроль.	1	28.01
	6	Передвижение изученными ходами до 1,5-2 км	1	29.01
	7	Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 2 км	1	4.02
	8	Дистанция 1 км. Контроль.	1	5.02
	9	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой		11.02

		стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом».	1	
	10	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом».	1	12.02
	11	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом». Контроль.	1	18.02
	12	Подвижные игры на лыжах: «Кто дальше», «Слалом». Эстафеты.	1	19.02
	13		1	25.02
	14	Подвижные игры на лыжах: «Кто дальше», «Слалом». Эстафеты.	1	26.02
		Ходьба на лыжах		
Спортивные игры (5часов)	1	Пионербол. Правила игры. Передача мяча сверху в парах.	1	3.03
	2	Подача мяча (нижняя прямая). Стойки и перемещения.	1	4.03
	3	Учебная игра. Контроль.	1	11.03
	4	Элементы баскетбола. Передача и ловля мяча на месте и продвижением	1	17.03
	5	Броски в кольцо. Обобщающий урок	1	18.03
4 четверть				
Легкая атлетика (13часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Ходьба с заданиями. Стойка на носках. Разминочный легкий бег.	1	31.03
	2	Высокий старт .Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ	1	1.04
	3	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м —	1	7.04

		ходьба)		
	4	Беговые упражнения. Кроссовый бег 300-500 м.	1	8.04
	5	Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ.	1	14.04
	6	Бег на 60 м с низкого и высокого старта. Контроль.	1	15.04
	7	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	21.04
	8	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	22.04
	9	Беговые упражнения. ОРУ. Бег с ускорением.	1	28.04
	10	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с места способом «согнув ноги».	1	29.04
	11	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Контроль.	1	5.05
Подвижные игры (4часа)	12	Толкание набивного мяча 2 кг.	1	6.05
	13	Метание теннисного мяча на точность Контроль.	1	13.05
	1	С мячом: «Не дай мяч соседу», «охотники и утки», «мяч водящему»	1	19.05
	2	С бегом: «третий лишний», «воробьи-вороны», «вызов номеров».	1	20.05
	3	Круговая эстафета.	1	26.05
	4	Игры с метанием. Итоги года.	1	27.05

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС (68 час)

1 четверть 16 час

раздел	№у ро ка	Тема урока	Ко л час	7а 7б
Основы знаний Легкая атлетика (14 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы.	1	3.09
	2	Ходьба с заданиями. Стойка на носках. Разминочный легкий бег.	1	5.09
	3	Высокий старт .Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ	1	10.09
	4	Чередование бега с ходьбой до 40 м (20 м — бег, 20 м — ходьба)	1	12.09
	5	Беговые упражнения. Кроссовый бег 500-1000м. Контроль.	1	17.09
	6	Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ.	1	19.09
	7	Бег на 60 м с низкого и высокого старта. Контроль.	1	24.09
	8	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	26.09
	9	Круговая эстафета.	1	1.10
	10	Бег с ускорением.	1	3.10
	11	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	8.10
	12	Запрыгивания на препятствия 60-80 см. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Контроль.	1	10.10
	13	Толкание набивного мяча 2 кг.	1	15.10
	14	Метание теннисного мяча на точность и дальность Контроль.	1	17.10
	15	Ознакомление с правилами игры в волейбол. Верхняя и нижняя передача.	1	22.10

Элементы волейбола (2 часа)	16	Верхняя и нижняя передача.	1	24.10
2 четверть				
Гимнастика (16 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с заданиями. Ходьба спиной вперёд.	1	5.11
	2	Вскок с дополнительной опорой на конец бревна. Ходьба по бревну с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях.	1	7.11
	3	Соскок вправо (влево) с сохранением равновесия.	1	12.11
	4	Прыжки через скакалку на двух ногах, прыжки через длинную скакалку.	1	14.11
	5	Прыжки через скакалку на каждой ноге поочередно. Контроль.	1	19.11
	6	Передвижение в вися на руках вверх, вниз, влево, вправо.	1	21.11
	7	Смешанные висы на гимнастической стенке.	1	26.11
	8	Подтягивание в вися на перекладине (мал), на низкой перекладине (дев). Контроль.	1	28.11
	9	Перелезание через препятствия (козёл, мостик, лавочка и т.п.)	1	3.12
	10	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперёд.	1	5.12
	11	Мост из положения лёжа на спине. Кувырок назад. Стойка на руках с помощью (мал).	1	10.12
	12	Комбинация из изученных элементов. Контроль.	1	12.12

	13	Опорные прыжки: согнув ноги через козла; в упор присев; ноги врозь.	1	17.12
	14	Опорные прыжки: в ноги врозь через козла с поворотом на 180 мальчики, 90 – девочки.	1	19.12
	15	Опорные прыжки: в ноги врозь через козла с поворотом на 180 мальчики, 90 – девочки. Контроль.	1	24.12
	16	Ритмически упражнения.	1	26.12
3 четверть				
Лыжная подготовка (14 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	1	9.01
	2	Повороты на месте «переступанием». Повороты на месте махом назад. Попеременный двухшажный ход.	1	14.01
	3	Скользкий шаг. Передвижение изученными ходами до 1,5 км	1	16.01
	4	Бесшажный ход. Передвижение изученными ходами до 1,5-2 км	1	21.01
	5	Одновременный одношажный ход.	1	23.01
	6	Передвижение изученными ходами до 1,5-2 км Контроль.	1	28.01
	7	Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 2-3 км	1	30.01
	8	Дистанция 1км. Контроль.	1	4.02
	9	Спуски с пологого склона в высокой, средней, стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры на лыжах: «Кто дальше», «Слалом».	1	6.02
	10	Спуски с пологого склона в низкой стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры на лыжах: «Проедь в ворота», «Слалом».	1	11.02
	11	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом». Контроль.	1	13.02

	12	Подвижные игры на лыжах: «Метко в цель», «Кто дальше», «Сла-лом». Эстафеты. На кругах 300-400м.	1	18.02
			1	20.02
	13	Игры на склоне.		
	14	Передвижение изученными ходами до 2-3км	1	25.02
Спортивные игры (6 часоа)	1	Баскетбол. Правила игры. Передача мяча сверху в парах.	1	27.02
	2	Элементы баскетбола. Передача и ловля мяча на месте и с продвижением.	1	3.03
	3	Ведение мяча, бросок в кольцо.	1	5.03
	4	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	12.03
	5	Учебная игра.	1	17.03
	6	Учебная игра.	1	19.03
4 четверть				
Легкая атлетика (17 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Ходьба с заданиями. Стойка на носках. Разминочный легкий бег.	1	31.03
	2	Высокий старт .Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ	1	2.04
	3	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	1	7.04
	4	Беговые упражнения. Кроссовый бег 300-500 м. Контроль.	1	9.04
	5	Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ.	1	14.04
	6	Бег на 60 м с низкого и высокого старта. Контроль.	1	16.04
	7	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения.	1	21.04
	8	Эстафетный бег. Круговая эстафета.	1	23.04
	9	Бег с ускорением.	1	28.04

	10	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	30.04
	11	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Контроль.	1	5.05
	12	Толкание набивного мяча 2 кг.	1	7.05
	13	Метание теннисного мяча на точность. Контроль.	1	14.05
	14	Метание теннисного мяча на дальность и на дальность отскока..	1	19.05
	15	Метание мяча в цель.	1	21.05
	16	Круговая эстафета.	1	26.05
	17	Игры с бегом. Итоги года	1	28.05

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС 65 час

1 четверть 17 час

раздел	№урока	Тема урока	Количество часов	Дата
Основы знаний Легкая атлетика (14часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Двигательный режим. Самоконтроль и его основные приёмы.	1	3.09
	2	Ходьба с заданиями. Разминочный легкий бег.	1	5.09
	3	Высокий и низкий старт. Медленный бег с сохранением осанки до 8-12 мин. ОРУ. Контроль.	1	10.09
	4	Чередование бега с ходьбой до 40 м (20 м — бег, 20 м — ходьба)	1	12.09

Элементы волейбола (3 часа)	5	Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ.	1	17.09
	6	Беговые упражнения. Кроссовый бег 500-1000 м.	1	19.09
	7	Бег на 100 м с низкого и высокого старта. Контроль.	1	24.09
	8	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Эстафетный бег по 100м.	1	26.09
	9	Беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	1.10
	10	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	3.10
	11	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Контроль.	1	8.10
	12	Метание набивного мяча 2 кг различными способами.	1	10.10
	13	Метание теннисного мяча в цель из различных и.п. Метание на дальность с разбега в коридоре 10м. Контроль.	1	15.10
	14	Ознакомление с правилами игры в волейбол. Верхняя и нижняя передача.	1	17.10
	15	Верхняя и нижняя передача в парах.	1	22.10
	16	Верхняя и нижняя подача. Контроль.	1	24.10
2 четверть				

Гимнастика (10 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1	5.11
	2	Вскок в упор присев на конец бревна. Ходьба по бревну с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях. Соскок вправо (влево) с сохранением равновесия.	1	7.11
	3	Вскок в упор присев на конец бревна. Ходьба по бревну с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях. Соскок вправо (влево) с сохранением равновесия.	1	12.11
	4	Лазание по гимнастической стенке на скорость. Передвижение в висе на руках вверх, вниз, влево, вправо. Смешанные висы на гимнастической стенке.	1	14.11
	5	Лазание в висе по бревну на согнутых руках и ногах. Контроль.	1	19.11
	6	Мост из положения лёжа на спине Кувырок назад из положения сидя.	1	21.11
	7	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперёд.	1	26.11
	8	Комбинация из изученных элементов. Контроль.	1	28.11
	9	Опорные прыжки: согнув ноги через козла; в упор присев; ноги врозь.	1	3.12
	10	Опорные прыжки: в ноги врозь через козла с поворотом на 180 мальчики, 90 – девочки. Контроль.	1	5.12
	11	Ведение мяча с передачей. Бросок в кольцо.	1	10.12
	12	Ведение с обводкой препятствий. Передача и ловля в движении.	1	12.12
	13	Сочетание изученных приёмов.	1	17.12
	14	Сочетание изученных приёмов. Контроль.	1	19.12
	15	Учебная игра.	1	26.12

Спортивные игры (5час)					
3 четверть					
Лыжная подготовка (14часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. Правила соревнований. Попеременный двухшажный ход.	1	9.01	
	2	Повороты на месте махом на месте. Попеременный двухшажный ход. Контроль.	1	14.01	
	3	Скользкий шаг. Передвижение изученными ходами до 2 км	1	16.01	
	4	Бесшажный ход. Передвижение изученными ходами до 2-3 км	1	21.01	
	5	Одновременный одношажный ход. Совершенствование изученных ходов на отрезках до 150-200 м.	1	23.01	
	6	Передвижение изученными ходами до 2-3 км Контроль.	1	28.01	
	7	Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 2-3 км	1	30.01	
	8	Повторное передвижение изученными ходами в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	4.02	
	9	Дистанция 1км. Контроль.	1	6.02	
	10	Передвижение изученными ходами до 2-3 км	1	11.02	
	11	Спуски с пологого склона в высокой, средней стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры на лыжах: «Кто дальше», «Слалом».	1	13.02	
	12	Спуски с пологого склона в низкой стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом». Контроль.	1	18.02	
	13	Подвижные игры на лыжах: «Метко в цель», «Переставь флажок», «Слалом». Эстафеты на кругах 300-400м	1	20.02	

Спортивные игры (6 часа)	14	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры на лыжах: «Цепи», «Проедь в ворота».	1	25.02
	1	Баскетбол. Передача мяча сверху в парах. Ведение мяча, бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	27.02
	2	Передача мяча сверху в парах..	1	3.03
	3	Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля в движении. Контроль.	1	5.03
	4	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	12.03
	5	Учебная игра.	1	17.03
	6	Спортивные игры. Обобщающий урок.	1	19.03
4 четверть				
Легкая атлетика (13 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Строевые упражнения.	1	31.03
	2	Высокий и низкий старт. Медленный бег с сохранением осанки до 8-12 мин. ОРУ.	1	2.04
	3	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	1	7.04
	4	Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ.	1	9.04
	5	Беговые упражнения. Кроссовый бег 500-1000 м.	1	14.04
	6	Бег на 100 м с низкого и высокого старта. Контроль.	1	16.04
	7	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Эстафетный бег по 100м.	1	21.04

	8	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения. Эстафетный бег по 100м.	1	23.04
	9	Беговые упражнения. ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1	28.04
	10	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	30.04
	11	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Контроль.	1	5.05
	12	Метание набивного мяча 2 кг различными способами.	1	7.05
	13	Метание теннисного мяча в цель из различных и.п. Метание на дальность с разбега в коридоре 10м Контроль.	1	14.05
	1	Баскетбол. Передача мяча сверху в парах. Ведение мяча, бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	19.05
Спортивные игры (3 часа)	2	Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля в движении. Контроль.	1	21.05
	3	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	26.05
	4	Круговая эстафета	1	28.05

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

1 четверть 16 час

раздел	№уро к	Тема урока	Кол ча- сов	9а 9б
Основы зна- ний Легкая атле- тика (13 ча- сов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Понятие спортивной этики.	1	2.09
	2	Ходьба с заданиями. Разминочный легкий бег в с переходом на ходьбу до 3-4 км.	1	6.09
	3	Высокий и низкий старт. Медленный бег с сохранением осанки до 10-12 мин. ОРУ.	1	9.09
	4	Беговые упражнения. Эстафетный бег 4*200м.	1	13.09
	5	Беговые упражнения. Кроссовый бег 500-1000 м.	1	16.09
	6	Бег на 100 м с низкого и высокого старта. Контроль.	1	20.09
	7	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения.	1	23.09
	8	Эстафетный бег по 100м.	1	27.09
	9	Бег с преодолением препятствий. Контроль.	1	30.09
	10	Прыжки с заданиями: на одной, на двух ногах, в длину с разбега спосо- бом «согнув ноги».	1	4.10
	11	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Контроль.	1	7.10
	12	Метание набивного мяча 2 кг различными способами.	1	11.10
	13	Метание теннисного мяча в цель из различных и.п. Контроль.	1	14.10
	14	Верхняя и нижняя передача. Приём мяча снизу у сетки.	1	18.10
	15	Верхняя и нижняя передача в парах. Верхняя и нижняя подача. Кон- троль.	1	21.10

Элементы волейбола (3 часа)	16	Передача мяча в зонах.	1	20.10
	2 четверть			
Гимнастика (10 часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1	8.11
	2	Вскок в упор присев на конец бревна. Ходьба по бревну с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях. Соскок прогнувшись, ноги врозь.	1	11.11
	3	Вскок в упор присев на конец бревна. Ходьба по бревну с различным положением рук, с набивным мячом, мяч в различных исходных положениях. Соскок прогнувшись, ноги врозь. Контроль.	1	15.11
	4	Подтягивания в висе на канате. Лазание в висе на руках по канату.	1	18.11
	5	Лазание в висе по бревну на согнутых руках и ногах. Контроль.	1	22.11
	6	Мост из положения лёжа на спине Кувырок назад из положения сидя.	1	25.11
	7	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперёд.	1	29.11
	8	Комбинация из изученных элементов. Контроль.	1	2.12
	9	Опорные прыжки: согнув ноги через козла; в упор присев; ноги врозь.	1	6.12
	10	Опорные прыжки: в ноги врозь через козла с поворотом на 180 мальчики, 90 – девочки. Контроль.	1	9.12
	11	Ведение мяча с изменением направления.	1	13.12

Спортивные игры (5час)	12	Бросок в кольцо из различных положений.	1	16.12
	13	Ведение с обводкой препятствий. Контроль.	1	20.12
	14	Передача и ловля в движении.	1	23.12
	15	Сочетание изученных приёмов Контроль.	1	27.12
3 четверть				
Лыжная подготовка (16часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/подготовкой. Виды л/спорта. Правила соревнований.	1	10.01
	2	Повороты на месте махом на месте. Попеременный двухшажный ход.	1	13.01
	3	Скользкий шаг. Передвижение изученными ходами до 2 км	1	17.01
	4	Бесшажный ход. Передвижение изученными ходами до 2-3 км	1	20.01
	5	Одновременный одношажный ход. Совершенствование изученных ходов на отрезках до 150-200 м.	1	24.01
	6	Передвижение изученными ходами до 3-4 км Контроль.	1	27.01
	7	Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 3-4 км	1	31.01
	8	Повторное передвижение изученными ходами в быстром темпе на отрезках 40-60 м	1	3.02
	9	Дистанция 2 км на время. Контроль.	1	7.02

	10	Передвижение изученными ходами до 2-3 км	1	10.02
	11	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой стойке.	1	14.02
	12	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой стойке. Контроль.	1	17.02
	13	Подъём «елочкой». Торможение «плугом».	1	21.02
	14	Дистанция 2 км	1	28.02
	15	Эстафеты на кругах 300-400м.	1	2.03
Спортивные игры (3 часа)	16	Спуски с пологого склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «елочкой». Торможение «плугом». Контроль.	1	6.03
	1	Передача мяча сверху в парах. Ведение мяча, бросок в кольцо.	1	13.03
	2	Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Контроль	1	16.03
	3	Передача и ловля в движении.	1	20.03
4четверть				
Легкая атлетика (13часов)	1	Инструктаж по ТБ на занятиях л/атлетики. Строевые упражнения.	1	30.03
	2	Ходьба с заданиями. Разминочный легкий бег.	1	3.04
	3	Высокий и низкий старт. Медленный бег с сохранением осанки до 8-12 мин. ОРУ.	1	6.04

	4	Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	1	10.04
	5	Медленный бег с сохранением осанки. ОРУ.	1	13.04
	6	Кроссовый бег 500-1000 м. Контроль.	1	17.04
	7	Бег на 100 м с низкого и высокого старта. Контроль.	1	20.04
	8	Ходьба с заданиями. Беговые упражнения.	1	24.04
	9	Эстафетный бег по 100 м.	1	27.04
	10	Бег с преодолением препятствий. Контроль.	1	8.05
	11	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	15.05
	12	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков) Контроль.	1	18.05
	13	Метание набивного мяча 2 кг различными способами.	1	22.05