

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
"Школа-интернат №71 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара"

Программа рассмотрена
на заседании МО учителей
физической культуры
Комаров Алексей

Протокол №1
от 24.08.2023 г. Председатель МО
Алексеева Е. Н.

Проверено:
« *01* » *09* 2023 г.
зам. директора по УВР
Т.В. Чистикова
_____ Т.В. Чистикова

Утверждаю:
Директор ГБОУ
школы-интерната №71 г.о. Самара
Н.В. Межова
_____ Н.В. Межова
Приказ № 47 от 01.09.2023 г.



Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
в рамках предметной области «Физическая культура»
уровень реализации программы – базовый
5-9 класс

Составитель:
учитель
Комаров Алексей Валерьевич

Самара, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в соответствии с частями 6.5, 6.6 статьи 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008), абзацем шестым подпункта «б» пункта 3 статьи 1 Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона; «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), 2022, 24 сентября, № 0001202209240008) и пунктом 1 Положения о Министерстве просвещения Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2018 г. № 884; Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Вариант -1 ГБОУ школы-интерната №71 г.о.Самара.

Общая характеристика учебного предмета

Адаптированная образовательная программа определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся, средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культурой, которые определены стандартом.

Цель преподавания физической культуры:

- всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации;

Задачи преподавания физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Рабочая программа содержит:

- Планируемые результаты освоения учебного предмета;
- Базовые учебные действия;
- Содержание учебного предмета;
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
- Система оценки

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

К личностным результатам относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

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

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

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

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

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

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

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

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

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

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Базовые учебные действия:

Личностные учебные действия:

К личностным БУД, формируемым на этом третьем этапе школьного обучения, относятся умения:

осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;

соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;

определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;

ориентировка в социальных ролях;

осознанное отношение к выбору профессии.

Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия представлены комплексом следующих умений: признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; участвовать в коллективном обсуждении проблем; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.); использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач; выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта; с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Регулятивные учебные действия:

К регулятивным БУД, обеспечивающим обучающимся организацию учебной деятельности относятся:

постановка задач в различных видах доступной деятельности (учебной, трудовой, бытовой);

определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;

осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;

осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;

адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

Применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач;

извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;

использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических

качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов	Виды деятельности		Дидактическое обеспечение/ ссылка на ресурс
					Вариант 1	
1 четверть						
1		Техника безопасности на уроках физической культуры	1			РЭШ https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v
2		Линейные эстафеты 40 м	1	- выполнить низкий старт на 3 счета, стартовый разгон до 30 метров, уметь правильно ставить ноги и знать команды		
3		Прыжок в длину с места.	1			
4		Прыжок в длину с места.	1		- выполнить прыжок на 2 счета, следить за постановкой ног, рук	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
5		Метание мяча с разбега и с места	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/
6		Метание мяча с разбега и с места	1		- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование	
7		Учет в беге на 60 м	1			
8		Полоса препятствия (4-5 препятствий)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538
9		Прыжки в длину с места	1		- выполнить метание мяча с разбега с правильной постановкой корпуса, следить за линией броска	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/
10		Прыжки в длину с места	1			
11		Бег 200-300 м	1			
12		Баскетбол –правила игры	1		- ведение баскетбольного мяча, правой и левой рукой, низкий высокий отскок	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/

13		Ведение с изменением направления	1	<p>- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.</p> <p>- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций</p> <p>- выполнить учебную игру 3 на 3, по всем правилам, с периодом 5-7мин,</p> <p>- выполнить учебную игру 4 на 4, по всем правилам, с периодом 6-8мин,</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
14		Передача одной рукой от плеча	1		
15		Передача одной рукой от плеча	1		
16		Бросок мяча по кольцу после ловли	1		
17		Бросок мяча по кольцу после ловли	1		
18		Закрепление техники броска	1		
19		Упражнения с набивными мячами	1		
20		Учебно-тренировочные игры 3Х3	1		
21		Учебно-тренировочные игры 3Х3	1		
22		Учебно-тренировочные 4Х4	1		
23		Броски и ловля мяч	1		
24		Учебно-тренировочные игры	1		
25		Баскетбол –правила игры	1		
2 четверть					
26		Правила поведения на уроках гимнастики	1	<p>- выполнить повороты на 3 счета, с правильной постановкой ступни</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
27		Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/

28		Размыкание уступами по счету «9,6,3 на месте»	1		
29		Упражнения с гимнастическими палками	1	- выполнить упражнение с правильной постановкой ног, рук. Следить за осанкой, выполнить на 3 счета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
30		Упражнения с набивными мячами	1		
31		ОРУ на гимнастической скамейке.	1	- выполнить упражнение с добавлением предметов	
32		Кувырок в перед с последующим наклоном в перед	1		
33		Кувырок назад из положения сидя	1	- выполнить кувырок со страховкой, правильной постановкой рук и ног	
34		Мост наклоном назад с помощью	1		
35		Мост наклоном назад с помощью	1	- выполнить стойку на голове и руках со страховкой, правильной постановкой рук	
36		Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
37		Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	1	- выполнить упражнения в 3 счета через препятствие	
38		Прыжок в упор присев и соскок с поворотом 90	1		
39		Прыжок в упор присев и соскок с поворотом 90	1	- выполнить упражнение на 3 счета до середины каната, выполнить страховку	
40		Лазание по канату в три приёма	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391
41		Лазание по канату в три приёма	1	- выполнить упражнение ласточка в три приема	

42		Лазание по канату в два приема	1	- выполнить упражнение по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп - выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
43		Лазание по канату в два приема	1		
44		Ходьба с перешагиванием через палку	1		
45		Ходьба с перешагиванием через палку	1		
46		Ходьба с крестным шагом в право, в лево	1		
47		Ходьба с крестным шагом в право, в лево	1		
48		Равновесие на одной ноге «Ласточка»	1		
49		Равновесие на одной ноге «Ласточка»	1		
50		Правила поведения на уроках гимнастики	1		
51		Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции	1		
3 четверть					
52		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований.	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп - выполнить упражнение с палками по	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/
53		Попеременный двухшажный ход	1		
54		Попеременный двухшажный ход	1		
55		Попеременный	1		

		двухшажный ход		кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	
56		Передвижения одновременно двухшажным ходом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
57		Передвижения одновременно двухшажным ходом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
58		Передвижения одновременно двухшажным ходом.	1	- выполнить упражнение без палок, по прямой	
59		Одновременный одношажный ход	1	- выполнить упражнение без палок со страховкой	
60		Одновременный одношажный ход	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/
61		Одновременный одношажный ход	1	- выполнить упражнение без палок со страховкой	
62		Одновременный бесшажный ход	1		
63		Одновременный бесшажный ход	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
64		Одновременный бесшажный ход	1		
65		Торможение плугом од.	1	- выполнить упражнение в быстром темпе, использовать технику попеременный двухшажный ход	
66		Торможение плугом.	1		
67		Торможение плугом.	1		
68		Спуск со склона в основной стойке	1		
69		Спуск со склона в основной стойке	1	- выполнить упражнение с помощью показа подводящих частей упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/
70		Спуск со склона в основной стойке	1		
71		Подъём в гору скользящим шагом	1		
72		Подъём в гору	1	- выполнить ведение мяча 2-мя	

		скользящим шагом		способами, бросок в кольцо с 3-х позиций - выполнить штрафной бросок 3-мя способами, следить за постановкой рук и ног	
73		Повороты плугом на спуске	1		
74		Повороты плугом на спуске	1		
75		Ходьба на лыжах до 2км	1		
76		Ходьба на лыжах до 2км	1		
77		Лыжные гонки 1км	1		
78		Лыжные гонки 1км	1		
79		Эстафеты по кругу с этапами	1		
80		Эстафеты по кругу с этапами	1		
81		Спуск в парах за руки	1		
4 четверть					
82		Правила поведения на уроках спортивных игр	1	- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол. - выполнить упражнение в парах правой левой рукой, следить за постановкой руки и ноги - выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
83		Эстафеты с палочкой с этапом до 40м	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
84		Эстафеты с палочкой с этапом до 40м	1		
85		Эстафеты с набивными мячами	1		
86		Эстафеты с набивными мячами	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
87		Баскетбол. Передача мяча со сменой мест	1		
88		Баскетбол. Передача мяча со сменой мест	1		
89		Передача мяча в движении парами	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/

90		Передача мяча в движении парами	1	<p>- выполнить технику низкого старта, стартовый разгон, имитация преследования</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/</p> <p>- выполнить технику разбега, прыжок толчком об опорную ногу, приземление</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/</p> <p>- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой</p> <p>- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование</p>	
91		Учебная игра 3x3	1		
92		Учебная игра 3x3	1		
93		Правила поведения при выполнении бега, прыжков, метаний	1		
94		Прыжки в высоту с 3-5 шагов, перешагивания	1		
95		Прыжки в высоту с 3-5 шагов, перешагивания	1		
96		Низкий старт и стартовый разгон	1		
97		Низкий старт и стартовый разгон	1		
98		Метание малого мяча в цель с 8 шагов руку	1		
99		Метание малого мяча в цель с 8 шагов	1		
100		Бег 60 м с низкого старта	1		
101		Бег 60 м с низкого старта	1		
102		Прыжок в длину с разбега	1		

Календарно - тематическое планирование 6 класс

№	Дата	Тема урока	Кол	Виды деятельности	Дидактическое
---	------	------------	-----	-------------------	---------------

п/п	пров еден ия		ичес тво часо в		
				Вариант 1	
1 четверть					
1		Техника безопасности на уроках физической культуры	1		РЭШ https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/
2		Линейные эстафеты 40 м	1	- выполнить низкий старт на 3 счета, стартовый разгон до 30 метров, уметь правильно ставить ноги и знать команды	
3		Прыжок в длину с места.	1		
4		Прыжок в длину с места.	1	- выполнить прыжок на 2 счета, следить за постановкой ног, рук	
5		Метание мяча с разбега и с места	1		
6		Метание мяча с разбега и с места	1	- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование	
7		Учет в беге на 60 м	1		
8		Полоса препятствия (4-5 препятствий)	1		
9		Прыжки в длину с места	1	- выполнить метание мяча с разбега с правильной постановкой корпуса, следить за линией броска	
10		Прыжки в длину с места	1		
11		Бег 200-300 м	1		
12		Баскетбол –правила игры	1	- ведение баскетбольного мяча, правой и левой рукой, низкий высокий отскок	
13		Ведение с изменением направления	1	- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с	
14		Передача одной	1		

		рукой от плеча		отскоком об пол.	
15		Передача одной рукой от плеча	1		
16		Бросок мяча по кольцу после ловли	1		
17		Бросок мяча по кольцу после ловли	1	- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
18		Закрепление техники броска	1		
19		Упражнения с набивными мячами	1		
20		Учебно-тренировочные игры 3Х3	1	- выполнить учебную игру 3 на 3, по всем правилам, с периодом 5-7мин,	
21		Учебно-тренировочные игры 3Х3	1		
22		Учебно-тренировочные 4Х4	1	- выполнить учебную игру 4 на 4, по всем правилам, с периодом 6-8мин,	
23		Броски и ловля мяч	1		
24		Учебно-тренировочные игры	1		
25		Баскетбол –правила игры	1		
2 четверть					
26		Правила поведения на уроках гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
27		Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции	1	- выполнить повороты на 3 счета, с правильной постановкой ступни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
28		Размыкание уступами по счету «9,6,3 на месте»	1		

29		Упражнения с гимнастическими палками	1	- выполнить упражнение с правильной постановкой ног, рук. Следить за осанкой, выполнить на 3 счета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	
30		Упражнения с набивными мячами	1			
31		ОРУ на гимнастической скамейке.	1	- выполнить упражнение с добавлением предметов		
32		Кувырок в перед с последующим наклоном в перед	1			
33		Кувырок назад из положения сидя	1	- выполнить кувырок со страховкой, правильной постановкой рук и ног		
34		Мост наклоном назад с помощью	1			
35		Мост наклоном назад с помощью	1	- выполнить стойку на голове и руках со страховкой, правильной постановкой рук		
36		Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
37		Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	1	- выполнить упражнения в 3 счета через препятствие		
38		Прыжок в упор присев и соскок с поворотом 90	1	- выполнить упражнение на 3 счета до середины каната, выполнить страховку		
39		Прыжок в упор присев и соскок с поворотом 90	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391
40		Лазание по канату в три приёма	1			
41		Лазание по канату в три приёма	1	- выполнить упражнение ласточка в три приема		
42		Лазание по канату в два приема	1			
43		Лазание по канату в	1	- выполнить упражнение по кругу,		

		два приема		следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	
44		Ходьба с перешагиванием через палку	1			- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп
45		Ходьба с перешагиванием через палку	1			
46		Ходьба с крестным шагом в право, в лево	1			
47		Ходьба с крестным шагом в право, в лево	1			
48		Равновесие на одной ноге «Ласточка»	1			
49		Равновесие на одной ноге «Ласточка»	1			
50		Правила поведения на уроках гимнастики	1			
51		Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции	1			
3 четверть						
52		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований.	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/	
53		Попеременный двухшажный ход	1			
54		Попеременный двухшажный ход	1			
55		Попеременный двухшажный ход	1			
56		Передвижения одновременно	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	

		двухшажным ходом.					
57		Передвижения одновременно двухшажным ходом.	1	- выполнить упражнение без палок, по прямой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/		
58		Передвижения одновременно двухшажным ходом.	1				
59		Одновременный одношажный ход	1			- выполнить упражнение без палок со страховкой	
60		Одновременный одношажный ход	1				
61		Одновременный одношажный ход	1				
62		Одновременный бесшажный ход	1			- выполнить упражнение без палок со страховкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/
63		Одновременный бесшажный ход	1				
64		Одновременный бесшажный ход	1				
65		Торможение плугом од.	1			- выполнить упражнение в быстром темпе, использовать технику попеременный двухшажный ход	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
66		Торможение плугом.	1				
67		Торможение плугом.	1				
68		Спуск со склона в основной стойке	1				
69		Спуск со склона в основной стойке	1	- выполнить упражнение с помощью показа подводящих частей упражнения			
70		Спуск со склона в основной стойке	1				
71		Подъём в гору скользящим шагом	1	- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/		
72		Подъём в гору скользящим шагом	1				
73		Повороты плугом на спуске	1				

74		Повороты плугом на спуске	1	- выполнить штрафной бросок 3-мя способами, следить за постановкой рук и ног	
75		Ходьба на лыжах до 2км	1		
76		Ходьба на лыжах до 2км	1		
77		Лыжные гонки 1км	1		
78		Лыжные гонки 1км	1		
79		Эстафеты по кругу с этапами	1		
80		Эстафеты по кругу с этапами	1		
81		Спуск в парах за руки	1	- выполнить бросок любым способом	
4 четверть					
82		Правила поведения на уроках спортивных игр	1	- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол. - выполнить упражнение в парах правой левой рукой, следить за постановкой руки и ноги	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
83		Эстафеты с палочкой с этапом до 40м	1		
84		Эстафеты с палочкой с этапом до 40м	1		
85		Эстафеты с набивными мячами	1		
86		Эстафеты с набивными мячами	1		
87		Баскетбол. Передача мяча со сменой мест	1		
88		Баскетбол. Передача мяча со сменой мест	1		
89		Передача мяча в движении парами	1		
90		Передача мяча в движении парами	1		
91		Учебная игра 3x3	1		

92		Учебная игра 3x3	1	- выполнить технику низкого старта, стартовый разгон, имитация преследования	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/			
93		Правила поведения при выполнении бега, прыжков, метаний	1					
94		Прыжки в высоту с 3-5 шагов, перешагивания	1			- выполнить технику разбега, прыжок толчком об опорную ногу, приземление		
95		Прыжки в высоту с 3-5 шагов, перешагивания	1			- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/	
96		Низкий старт и стартовый разгон	1					
97		Низкий старт и стартовый разгон	1					
98		Метание малого мяча в цель с 8 шагов руку	1					
99		Метание малого мяча в цель с 8 шагов	1					- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование
100		Бег 60 м с низкого старта	1					
101		Бег 60 м с низкого старта	1					
102		Прыжок в длину с разбега	1					

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Дидактическое обеспечение/ ссылка на ресурс
				Вариант 1	

1 четверть					
1		Техника безопасности на уроках физической культуры	1		РЭШ https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v
2		Линейные эстафеты 40 м	1	- выполнить низкий старт на 3 счета, стартовый разгон до 30 метров, уметь правильно ставить ноги и знать команды - выполнить прыжок на 2 счета, следить за постановкой ног, рук - выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование - выполнить метание мяча с разбега с правильной постановкой корпуса, следить за линией броска - ведение баскетбольного мяча, правой и левой рукой, низкий высокий отскок - передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.	
3		Прыжок в длину с места.	1		
4		Прыжок в длину с места.	1		
5		Метание мяча с разбега и с места	1		
6		Метание мяча с разбега и с места	1		
7		Учет в беге на 60 м	1		
8		Полоса препятствия (4-5 препятствий)	1		
9		Прыжки в длину с места	1		
10		Прыжки в длину с места	1		
11		Бег 200-300 м	1		
12		Баскетбол –правила игры	1		
13		Ведение с изменением направления	1		
14		Передача одной рукой от плеча	1		
15		Передача одной рукой от плеча	1		
16		Бросок мяча по	1		

		кольцу после ловли		<p>- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций</p> <p>- выполнить учебную игру 3 на 3, по всем правилам, с периодом 5-7мин,</p> <p>- выполнить учебную игру 4 на 4, по всем правилам, с периодом 6-8мин,</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/</p>
17		Бросок мяча по кольцу после ловли	1		
18		Закрепление техники броска	1		
19		Упражнения с набивными мячами	1		
20		Учебно-тренировочные игры 3Х3	1		
21		Учебно-тренировочные игры 3Х3	1		
22		Учебно-тренировочные 4Х4	1		
23		Броски и ловля мяч	1		
24		Учебно-тренировочные игры	1		
25		Баскетбол –правила игры	1		
2 четверть					
26		Правила поведения на уроках гимнастики	1	<p>- выполнить повороты на 3 счета, с правильной постановкой ступни</p> <p>- выполнить упражнение с правильной постановкой ног, рук. Следить за осанкой, выполнить на 3 счета</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</p>
27		Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции	1		
28		Размыкание уступами по счету «9,6,3 на месте»	1		
29		Упражнения с гимнастическими палками	1		
30		Упражнения с	1		

		набивными мячами				
31		ОРУ на гимнастической скамейке.	1	- выполнить упражнение с добавлением предметов		
32		Кувырок в перед с последующим наклоном в перед	1			
33		Кувырок назад из положения сидя	1			- выполнить кувырок со страховкой, правильной постановкой рук и ног
34		Мост наклоном назад с помощью	1			
35		Мост наклоном назад с помощью	1	- выполнить стойку на голове и руках со страховкой, правильной постановкой рук	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/	
36		Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	1			
37		Прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	1	- выполнить упражнения в 3 счета через препятствие		
38		Прыжок в упор присев и соскок с поворотом 90	1	- выполнить упражнение на 3 счета до середины каната, выполнить страховку		
39		Прыжок в упор присев и соскок с поворотом 90	1			
40		Лазание по канату в три приёма	1	- выполнить упражнение ласточка в три приема	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391	
41		Лазание по канату в три приёма	1			
42		Лазание по канату в два приема	1			
43		Лазание по канату в два приема	1	- выполнить упражнение по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп		
44		Ходьба с перешагиванием через палку	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/	

45		Ходьба с перешагиванием через палку	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
46		Ходьба с крестным шагом в право, в лево	1		
47		Ходьба с крестным шагом в право, в лево	1		
48		Равновесие на одной ноге «Ласточка»	1		
49		Равновесие на одной ноге «Ласточка»	1		
50		Правила поведения на уроках гимнастики	1		
51		Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, дистанции	1		
3 четверть					
52		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правила соревнований.	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/
53		Попеременный двухшажный ход	1		
54		Попеременный двухшажный ход	1		
55		Попеременный двухшажный ход	1		
56		Передвижения одновременно двухшажным ходом.	1		
57		Передвижения одновременно двухшажным ходом.	1		
					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/

58		Передвижения одновременно двухшажным ходом.	1	- выполнить упражнение без палок, по прямой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/
59		Одновременный одношажный ход	1	- выполнить упражнение без палок со страховкой	
60		Одновременный одношажный ход	1		
61		Одновременный одношажный ход	1		
62		Одновременный бесшажный ход	1	- выполнить упражнение без палок со страховкой	
63		Одновременный бесшажный ход	1		
64		Одновременный бесшажный ход	1		
65		Торможение плугом од.	1	- выполнить упражнение в быстром темпе, использовать технику попеременный двухшажный ход	
66		Торможение плугом.	1		
67		Торможение плугом.	1		
68		Спуск со склона в основной стойке	1		
69		Спуск со склона в основной стойке	1	- выполнить упражнение с помощью показа подводящих частей упражнения	
70		Спуск со склона в основной стойке	1		
71		Подъём в гору скользящим шагом	1		
72		Подъём в гору скользящим шагом	1	- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций	
73		Повороты плугом на спуске	1		
74		Повороты плугом на спуске	1		
75		Ходьба на лыжах до 2км	1		

76		Ходьба на лыжах до 2км	1	- выполнить штрафной бросок 3-мя способами, следить за постановкой рук и ног	
77		Лыжные гонки 1км	1		
78		Лыжные гонки 1км	1		
79		Эстафеты по кругу с этапами	1		
80		Эстафеты по кругу с этапами	1		
81		Спуск в парах за руки	1		
4 четверть					
82		Правила поведения на уроках спортивных игр	1	- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
83		Эстафеты с палочкой с этапом до 40м	1		
84		Эстафеты с палочкой с этапом до 40м	1	- выполнить упражнение в парах правой левой рукой, следить за постановкой руки и ноги	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
85		Эстафеты с набивными мячами	1		
86		Эстафеты с набивными мячами	1		
87		Баскетбол. Передача мяча со сменой мест	1		
88		Баскетбол. Передача мяча со сменой мест	1		
89		Передача мяча в движении парами	1		
90		Передача мяча в движении парами	1		
91		Учебная игра 3х3	1		
92		Учебная игра 3х3	1		
93		Правила поведения при выполнении бега, прыжков,	1	- выполнить технику низкого старта, стартовый разгон, имитация преследования	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/

		метаний			
94		Прыжки в высоту с 3-5 шагов, перешагивания	1	<p>- выполнить технику разбега, прыжок толчком об опорную ногу, приземление</p> <p>- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой</p> <p>- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/</p>
95		Прыжки в высоту с 3-5 шагов, перешагивания	1		
96		Низкий старт и стартовый разгон	1		
97		Низкий старт и стартовый разгон	1		
98		Метание малого мяча в цель с 8 шагов руку	1		
99		Метание малого мяча в цель с 8 шагов	1		
100		Бег 60 м с низкого старта	1		
101		Бег 60 м с низкого старта	1		
102		Прыжок в длину с разбега	1		

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Дидактическое обеспечение/ ссылка на ресурс
				Вариант 1	
1 четверть					

1		Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики	1		РЭШ https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v
2		Техника низкого старта и стартового разгона	1	- выполнить низкий старт на 3 счета, стартовый разгон до 30 метров, уметь правильно ставить ноги и знать команды	
3		Прыжки в длину с места	1	- выполнить прыжок на 2 счета, следить за постановкой ног, рук	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
4		Прыжки в длину с места	1		
5		Бег с ускорением на 80 м	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/
6		Бег на 60-100 м	1	- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование	
7		Бег на 60-100 м	1		
8		Учет прыжка в длину	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/
9		Метание мяча на дальность	1	- выполнить метание мяча с разбега с правильной постановкой корпуса, следить за линией броска	
10		Метание мяча на дальность	1		
11		Бег на 300-500 м	1	- ведение баскетбольного мяча, правой и левой рукой, низкий высокий отскок	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/
12		Бег на 300-500 м	1		
13		Баскетбол –техника игры	1		
14		Техника штрафного броска	1	- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.	
15		Техника штрафного броска	1		
16		Передача в парах после движения вперед	1		
17		Передача в парах после движения вперед	1	- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/

18		Совершенствовать ведение и броски мяча	1	- выполнить учебную игру 3 на 3, по всем правилам, с периодом 5-7мин, - выполнить учебную игру 4 на 4, по всем правилам, с периодом 6-8мин,	
19		Совершенствовать ведение и броски мяча	1		
20		Упражнение с набивными мячами	1		
21		Линейные эстафеты с этапом на 50 м	1		
22		Учебная игра в баскетбол 3х3	1		
23		Учебная игра в баскетбол 3х3	1		
24		Учебная игра в баскетбол 4х4	1		
25		Учебная игра в баскетбол 4х4	1		
2 четверть					
26		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1	- выполнить повороты на 3 счета, с правильной постановкой ступни - выполнить упражнение с правильной постановкой ног, рук. Следить за	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
27		Повороты на право на лево при ходьбе на месте	1		
28		Размыкание уступами по счету :9,6,3 на месте	1		
29		Упражнение с	1		

		гимнастическими палками		осанкой, выполнить на 3 счета	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
30		Упражнения с набивными мячами	1	- выполнить упражнение с добавлением предметов	
31		Упражнения на гимнастической скамейки	1		
32		Кувырок назад из положения сидя	1	- выполнить кувырок со страховкой, правильной постановкой рук и ног	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
33		Кувырок назад из положения сидя	1		
34		Длинный кувырок вперед	1		
35		Длинный кувырок вперед	1	- выполнить стойку на голове и руках со страховкой, правильной постановкой рук	
36		Стойка на голове	1		
37		Стойка на голове	1		
38		Переворот в сторону	1		
39		Переворот в сторону	1	- выполнить упражнения в 3 счета через препятствие	
40		Прыжок ноги врозь через козла в длину	1	- выполнить упражнение на 3 счета до середины каната, выполнить страховку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391
41		Прыжок ноги врозь через козла в длину	1		
42		Лазание по канату в три приёма	1		
43		Лазание по канату в три приёма	1		
44		Лазание по канату в два приёма	1		
45		Лазание по канату в два приёма	1	- выполнить упражнение ласточка в три приема	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/
46		Равновесие на одной ноге «Ласточка»	1	- выполнить упражнение по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	
47		Техника безопасности на	1		

		уроках лыжной подготовки			
48		Одноопорное скольжение без палок	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/
49		Одноопорное скольжение без палок	1		
50		Одноопорное скольжение без палок	1		
51		Одновременный одношажный ход	1		
3 четверть					
52		Одновременный одношажный ход	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/
53		Одновременный одношажный ход	1		
54		Одновременный двухшажный ход	1		
55		Одновременный двухшажный ход	1		
56		Одновременный двухшажный ход	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
57		Попеременный двухшажный ход	1		
58		Попеременный двухшажный ход	1		
59		Попеременный двухшажный ход	1		
60		Торможение плугом	1	- выполнить упражнение без палок, по прямой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/
61		Торможение плугом	1		
62		Торможение плугом	1		
63		Поворот плугом	1	- выполнить упражнение без палок со страховкой	
64		Поворот плугом	1		

65		Поворот плугом	1		
66		Спуски с поворотами	1		
67		Спуски с поворотами	1	- выполнить упражнение без палок со страховкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/
68		Повторные отрезки 2-3х 300 м	1		
69		Повторные отрезки 2-3х 300 м	1	- выполнить упражнение в быстром темпе, использовать технику попеременный двухшажный ход	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
70		Прохождение дистанций до 2 км	1		
71		Прохождение дистанций до 2 км	1		
72		Техника одновременного одношажного хода	1		
73		Техника одновременного одношажного хода	1	- выполнить упражнение с помощью показа подводящих частей упражнения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/
74		Техника попеременного двухшажного хода	1	- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций	
75		Техника попеременного двухшажного хода	1		
76		Лыжные эстафеты	1		
77		Баскетбол повторение различных передач	1	- выполнить штрафной бросок 3-мя способами, следить за постановкой рук и ног	
78		Броски по кольцу после ведения	1		
79		Броски по кольцу после ведения	1		
80		Штрафной бросок с линии штрафного броска	1		

81		Штрафной бросок с линии штрафного броска	1		
4 четверть					
82		Передачи в парах в движении	1	<p>- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.</p> <p>- выполнить упражнение в парах правой левой рукой, следить за постановкой руки и ноги</p> <p>- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой</p> <p>- выполнить технику низкого старта, стартовый разгон, имитация преследования</p> <p>- выполнить технику разбега, прыжок толчком об опорную ногу, приземление</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
83		Передачи в парах в движении	1		
84		Волейбол:передача мяча сверху и снизу	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
85		Нижняя прямая подача	1		
86		Нижняя прямая подача	1		
87		Правила безопасности на уроках легкой атлетики	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
88		Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов	1		
89		Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/
90		Низкий старт с преследованием	1		
91		Низкий старт с преследованием	1		
92		Бег 60-100м с низкого старта	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
93		Бег 60-100м с низкого старта	1		
94		Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов	1		
95		Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/
96		Бег 60-100м с низкого старта	1		

97		Бег 60-100м с низкого старта	1	- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой - выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование	
98		Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов	1		
99		Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов	1		
100		Метание мяча 150 граммов с разбега 5-6 шагов	1		
101		Метание мяча 150 граммов с разбега 5-6 шагов	1		
102		Бег 60-100м с низкого старта	1		

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Виды деятельности	Дидактическое обеспечение/ ссылка на ресурс
				Вариант 1	
1 четверть					
1		Теоретические сведения ,техника безопасности	1	- выполнить низкий старт на 3 счета, стартовый разгон до 30 метров, уметь правильно ставить ноги и знать команды - выполнить прыжок на 2 счета, следить за постановкой ног, рук	РЭШ https://resh.edu.ru/uploads/lesson_extract/7134/20200515110647/OEBPS/objects/e_ptls_6_7_1/5dd3d37fe200247758102a77.m4v
2		Техника эстафетного бега	1		
3		Техника эстафетного бега	1		
4		Техника прыжка в длину	1		

5		Бег на 100-300 м	1	<p>- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп, финиширование</p> <p>- выполнить метание мяча с разбега с правильной постановкой корпуса, следить за линией броска</p> <p>- ведение баскетбольного мяча, правой и левой рукой, низкий высокий отскок</p> <p>- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с отскоком об пол.</p> <p>- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций</p> <p>- выполнить учебную игру 3 на 3, по всем правилам, с периодом 5-7мин, - выполнить учебную игру 4 на 4, по всем правилам, с периодом 6-8мин,</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	
6		Метание теннисного мяча на дальность	1			
7		Бег на средние дистанции 800-1000 м	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/
8		Совершенствование всех фаз прыжка	1			
9						
10		Баскетбол, ведении и бросок мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/main/90538
11		Передача одной рукой в движении парой	1			
12		Тактические действия игроков в защите	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/169417/
13		Тактические действия игроков в нападении	1			
14		Учебно-тренировочная игра 4x4	1			
15		Учебно-тренировочная игра 4x4	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/
16		Зонная защита , различные передачи	1			
17		Совершенствовать тактическую и практическую подготовку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/
18		Подтягивание на перекладине	1			

2 четверть					
19		Учебно-тренировочная игра	1	<p>- выполнить повороты на 3 счета, с правильной постановкой ступни</p> <p>- выполнить упражнение с правильной постановкой ног, рук. Следить за осанкой, выполнить на 3 счета</p> <p>- выполнить упражнение с добавлением предметов</p> <p>- выполнить кувырок со страховкой, правильной постановкой рук и ног</p> <p>- выполнить стойку на голове и руках со страховкой, правильной постановкой рук</p> <p>- выполнить упражнения в 3 счета через препятствие</p> <p>- выполнить упражнение на 3 счета до середины каната, выполнить страховку</p> <p>- выполнить упражнение ласточка в три приема</p>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/
20		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/
21		Закрепление и выполнение команд	1		
22		Повороты на право на лево ,на месте и при ходьбе	1		
23		Упражнение с набивными мячами	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
24		Упражнения на гимнастической скамейке	1		
25		Упражнения на гимнастической скамейке	1		
26		Длинный кувырок вперед ,кувырок назад	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/
27		Стойка на голове	1		
28		Переворот в сторону	1		
29		Переворот в сторону	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/
30		Прыжок ноги врозь ,через козла в длину (110см)	1		
31		Прыжок согнув	1		

		ноги через козла в ширину (110см)		- выполнить упражнение по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/	
32		Лазание по канату в два и три приема	1			
33		Комбинации из ранее изученных упражнений	1			- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп
34		Комбинации из ранее изученных упражнений	1			
35		Утомление, переутомление их признаки	1			
3 четверть						
36		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1	- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/main/195564/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/262518/	
37		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1			
38		Попеременный двух- и четырёхшажный ход	1			- выполнить упражнение с палками по кругу, следить за постановкой ноги, держать темп
39		Одновременные хода	1			- выполнить упражнение без палок, по прямой
40		Одновременные хода	1			
41		Переход с одного на другой ход	1			- выполни упражнение без палок со страховкой
42		Переход с одного на	1			- выполнить упражнение без палок со страховкой

		другой ход					
43		Спуски с поворотами со склона	1	<p>- выполнить упражнение в быстром темпе, использовать технику попеременный двухшажный ход</p> <p>- выполнить упражнение с помощью показа подводящих частей упражнения</p> <p>- выполнить ведение мяча 2-мя способами, бросок в кольцо с 3-х позиций</p> <p>- выполнить штрафной бросок 3-мя способами, следить за постановкой рук и ног</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/</p>		
44		Спуски с поворотами со склона	1				
45		Спуски с торможением	1				
46		Спуски с торможением	1				
47		Коньковой ход (знакомство)	1				
48		Коньковой ход (знакомство)	1				
49		Прохождение до 3км с попеременной скоростью	1				
50		Техника лыжных ходов	1				
51		Лыжные гонки на 1,5 км	1				
52		Попеременные и одновременные хода	1				
53		Лыжные гонки и эстафеты	1				
54		Баскетбол: взаимодействие игроков в нападении	1				
4 четверть							
55		Ведение мяча	1			<p>- передача баскетбольного мяча 3-я способами : из-за головы, от груди, с</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</p>
56		Ведение мяча	1				

57		Ловля мяча после отскока от щита	1	отскоком об пол.	
58		Двухсторонняя игра	1	- выполнить упражнение в парах правой левой рукой, следить за постановкой руки и ноги	https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/
59		Приёмы и подачи мяча	1		
60		Приёмы и подачи мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/
61		Техника безопасности на уроках л.а	1	- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой	
62		Прыжки в высоту различными способами	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/189768/
63		Бег на 100-200 м с низкого старта	1	- выполнить технику низкого старта, стартовый разгон, имитация преследования	
64		Бег на 100-200 м с низкого старта	1	- выполнить технику разбега, прыжок толчком об опорную ногу, приземление	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/main/196794/
65		Метание и броски теннисного и набивного мяча	1		
66		Прыжки в длину с разбега и с места	1	- выполнить подводящие упражнения, совершить прыжок с места, с разбега со страховкой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/
67		Стартовый разгон с преследованием	1	- выполнить низкий старт, стартовый разгон 30 м, поддерживать темп,	
68		Стартовый разгон с преследованием	1	финиширование	

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержания предметной области «Физическая культура» и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Результаты овладения предметом выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения:

по способу предъявления (устные, письменные, практические);
по характеру выполнения (репродуктивные, продуктивные, творческие).

Чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

«удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

«хорошо» — от 51% до 65% заданий.

«очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Приложение:

- материалы контрольных работ;
- тестовые задания