

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области
«Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам №5 г. Саратова».

«Рассмотрено и принято»
на заседании педагогического совета,
протокол от « 31 » 08 2023г. № 1

«Согласовано»
« 31 » 08 2023г.
Заместитель директора по УВР
 (О.М. Комарова)

«Утверждаю»
08 2023г.
Директор ГБОУ СО
«Школа-интернат АОП №5 г. Саратова»
(О.К. Шафиева),
приказ от « 31 » 08 2023г. № 210



Рабочая программа по учебному предмету « Адаптивная физическая культура »

1 доп., 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 классы

1 вариант (для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Срок освоения программы 10 лет

Саратов 2023 год

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (1-9 классы)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» адресована обучающимся 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 9.1), получающим очное образование.

Нормативные правовые документы, регламентирующие разработку рабочей программы учебного предмета:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённая приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. N 1026;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), рассмотренная на заседании педагогического совета, утвержденная приказом от 31.08.2023г. № 210;
- Учебный план ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова»;
- Календарный учебный график ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №5 г. Саратова».

Общая характеристика предмета.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Все учащиеся делятся на **три физкультурные группы**: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. К специальной медицинской группе относятся дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии (определяется медицинскими работниками). Зачеты сдают все учащиеся с учетом состояния здоровья и физическим развитием. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. А учащиеся, освобожденные от практических занятий, или учащиеся специальной медицинской группы готовят небольшое сообщение по теме урока.

Цель и задачи изучения учебного предмета

Цель. Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Место учебного предмета в учебном плане школы

Учебный предмет «Физическая культура» включён в федеральный компонент предметной области «Физическая культура» учебного плана для обучающихся лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- 1 класс – 3 часа в неделю (33 учебные недели/99 часов в год);
- 2 класс – 3 часа в неделю (34 учебные недели/102 часов в год);
- 3 класс – 3 часа в неделю (34 учебные недели/102 часов в год);
- 4 класс – 3 часа в неделю (34 учебные недели/102 часов в год);
- 5 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год);
- 6 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год);
- 7 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год);
- 8 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год);
- 9 класс – 2 часа в неделю (34 учебные недели/68 часов в год).

Учебно-методический комплект учебного предмета

- Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения [Текст]: Программа закаливания, оздоровления, организация игр, секций, досуга /Г.П., Болонов.- М.: ТЦ Сфера, 2003.- 160 с.
- Музыка и движение (упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет) [Текст]: Из опыта работы муз. Руководителей дет. садов/ Авт.-сост. С.И., Бекина, Т.П., Ломова, Е.Н., Соковнина.- М.: Просвещение, 1984.- 288 с.
- Настольная книга учителя физической культуры [Текст]:/ Под ред. Проф. Л.Б. Кофмана; Авт.-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
- Журналы «Физическое воспитание в школе».

Содержание учебного предмета

Программа по физической культуре состоит из пяти разделов:

«Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры».

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

При изучении раздела **«Знания о физической культуре»** учащиеся знакомятся с порядком сохранения чистоты одежды и обуви, с правилами утренней гигиены и их значением для человека, правилами поведения на уроках физической культуры (техника безопасности), чистотой зала, снарядов. Значением физических упражнений для здоровья человека. Формированием понятий: опрятность, аккуратность, физической нагрузкой и отдыхом, физическим развитием, осанкой. Физическими качествами. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

В разделе **«Гимнастика»** изучаются одежда и обувь гимнаста, элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. В практику входят построения, перестроения, упражнения с предметами и без них.

Раздел **«Легкая атлетика»** содержит элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. В практические занятия входят: ходьба, бег, прыжки, метание.

При изучении **Лыжной и конькобежной подготовке** углубляются и систематизируются знания элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практическая часть: выполнение строевых команд, передвижение на лыжах, спуски, повороты, торможение, упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Раздел «Игры» включает элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал включает в себя подвижные, коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец школьного обучения (IX класс):

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, тренажёрных 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.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Планируемые личностные результаты:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,

- технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Контрольно-измерительные материалы

Класс	Физические упражнения
5	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.
6	бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, броска набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.
7	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.
8	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.
9	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 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

Тематическое планирование

№	Раздел. Тема	Количество часов	Материально-техническое оснащение урока
1 класс			
1	Знания о физической культуре.	3	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	20	спортивный снаряд

3	Легкая атлетика.	30	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	16	спортивный снаряд
5	Игры.	30	спортивный снаряд
2 класс			
1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	22	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	30	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	18	спортивный снаряд
5	Игры.	30	спортивный снаряд
3 класс			
1	Знания о физической культуре.	6	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	20	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	30	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	16	спортивный снаряд
5	Игры.	30	спортивный снаряд
4 класс			
1	Знания о физической культуре.	10	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	30	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	15	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	27	спортивный снаряд
5	Игры.	30	спортивный снаряд
5 класс			
1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	15	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	16	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	15	спортивный снаряд
5	Игры.	20	спортивный снаряд
6 класс			
1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	15	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	16	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	15	спортивный снаряд
5	Игры.	20	спортивный снаряд
7 класс			

1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	15	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	16	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	15	спортивный снаряд
5	Игры.	20	спортивный снаряд
8 класс			
1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	15	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	16	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	15	спортивный снаряд
5	Игры.	20	спортивный снаряд
9 класс			
1	Знания о физической культуре.	2	Наглядно-дидактический материал
2	Гимнастика.	15	спортивный снаряд
3	Легкая атлетика.	16	спортивный снаряд
4	Лыжная и конькобежная подготовка.	15	спортивный снаряд
5	Игры.	20	спортивный снаряд

Допускается корректировка рабочей программы в течение учебного года

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР)

<https://learningapps.org> - Мультимедийные интерактивные упражнения

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»

1 класс

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически

Знания о физической культуре.					
1.	Понятие о физической культуре. Введение в физкультуру. Правила поведения на уроках.	1	Физкультура, урок		
2.	Требования к спортивной одежде	1	Спорт, спортивная одежда		
3.	Строевые упражнения.	1	Строй		
Гимнастика					
4.	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны. Повторить ТБ на уроках ФК.	1	Колонна, круг		
5.	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.	1	Колонна, круг		
6.	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.	1	Колонна, круг		
7.	Упоры и висы на низкой перекладине.	1	Упор, вис, перекладина		
8.	Упоры и висы на низкой перекладине.	1	Упор, вис, перекладина		
9.	Упоры и висы на низкой перекладине.	1	Упор, вис, перекладина		
10.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Гимнаст, стенка		
11.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Гимнаст, стенка		
12.	Лазание по гимнастической стенке.	1	Гимнаст, стенка		
13.	Лазание и перелазание.	1	Лаз		
14.	Лазание и перелазание.	1	Лаз		
15.	Лазание и перелазание.	1	Лаз		
16.	Лазание и перелазание.	1	Лаз		
17.	Лазание и перелазание.	1	Лаз		
Легкая атлетика.					
18.	Бег. Беговые упражнения.	1	Бег, упражнение		

19.	Бег. Беговые упражнения.	1	Бег, упражнение		
20.	Бег. Беговые упражнения.	1	Бег, упражнение		
21.	Бег. Беговые упражнения.	1	Бег, упражнение		
22.	Прыжки.	1	Прыжок		
23.	Прыжки.	1	Прыжок		
24.	Прыжки.	1	Прыжок		
25.	Прыжки.	1	Прыжок		
26.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Прыжок, толчок		
27.	Бег, в равномерном темпе до 6 мин. С переходом на ходьбу.	1			
28.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Мяч		
29.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	Мяч		
Лыжная и конькобежная подготовка.					
30.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1	Лыжи		
31.	Одежда и обувь лыжника.	1	Специальная одежда		
32.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1			
33.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Лыжная подготовка		
34.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок.	1	Инвентарь		
35.	Виды подъемов и спусков.	1	Подъем, спуск		
36.	Предупреждение травм и обморожений	1	Травма, обморожение		
37.	Правила надевания и закрепления крепления	1	Крепление		

38.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.	1	Шеренга		
39.	Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.	1			
40.	Одежда и обувь конькобежца	1	Специальная одежда, коньки, конькобежец		
41.	Подготовка к занятиям на коньках.	1			
42.	Правила поведения на уроках.	1			
43.	Обучение технике скольжение, торможение, повороты	1	Скольжение, торможение		
44.	Основные части конька.	1	Лезвие		
45.	Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках	1			
Игры.					
46.	Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний».	1	Спортивный инвентарь		
47.	Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	1	Спортивный инвентарь		
48.	Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки».	1	Спортивный инвентарь		
49.	Подвижные игры с прыжками	1	Спортивный инвентарь		
50.	Подвижные игры с прыжками	1	Спортивный инвентарь		
51.	Подвижные игры с прыжками	1	Спортивный инвентарь		
52.	Комплекс УГ. Прыжки в длину и высоту с места .Игра «Волк во рву».	1	Спортивный инвентарь		
53.	Урок- путешествие «Страна здоровья». Прыжки в длину с места.	1	Спортивный инвентарь		
54.	Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	Спортивный инвентарь		

55.	«Утренняя зарядка её значение для организма человека» Урок- игра. «Школа мяча»,	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика.					
56.	Правила безопасного поведения на уроках в зале. Инструктаж по т.б. Организующие команды. «Вольно!». «Равняйсь!», «Смирно!».	1	Команды		
57.	Основы знаний: «Названия снарядов и гимнастических элементов». Организующие команды « Шагом марш!», «На месте!», «Группа стой!».	1	Снаряд		
58.	Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком на право , прыжком на лево» .Игра «Смена мест»	1	Перестроение		
59.	«Личная гигиена, её основные процедуры», ОРУ на осанку. Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении. Основные виды стоек.	1	Гигиена		
60.	Основы знаний: «Правила личной гигиены на уроках физкультуры». Комплекс утренней гимнастики. Основные виды седов.	1	Гимнастика		
61.	ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Перекаты на спину лежа на животе. Игры «Мышеловка», « День и ночь»,	1	Группировка		
Легкая атлетика.					
62.	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1	Спортивный инвентарь		
63.	Броски мяча (1 кг) на дальность обеими руками из-за головы, от груди	1	Спортивный инвентарь		
64.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	1	Спортивный инвентарь		

65.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте.	1	Спортивный инвентарь		
66.	Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в вертикальную цель.	1	Спортивный инвентарь		
67.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	Спортивный инвентарь		
68.	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1	Спортивный инвентарь		
69.	Эстафеты.	1	Спортивный инвентарь		
70.	Эстафеты.	1	Спортивный инвентарь		
71.	Эстафеты.	1	Спортивный инвентарь		
72.	Бег с изменением направления и длины шага.	1	Спортивный инвентарь		
73.	Прыжок в длину с места.	1	Спортивный инвентарь		
74.	Прыжок в длину с места.	1	Спортивный инвентарь		
75.	Прыжок в длину с места.	1	Спортивный инвентарь		
76.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Спортивный инвентарь		
77.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Спортивный инвентарь		
78.	Метание набивного мяча.	1	Спортивный инвентарь		
79.	Метание набивного мяча.	1	Спортивный инвентарь		
Игры.					
80.	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	1	Подвижные игры		
81.	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	1	Подвижные игры		
82.	Подвижные игры с прыжками «Через ручеек», «Кто дальше прыгнет».	1	Подвижные игры		
83.	Подвижные игры с прыжками «Цапля»,	1	Подвижные игры		

	«Переправа».				
84.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Мяч		
85.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Стойка		
86.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойка		
87.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойка, футбол		
88.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол		
89.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол		
90.	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	1	Передача		
91.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1	Спортивный инвентарь		
92.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1	Спортивный инвентарь		
93.	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Спортивный инвентарь		
94.	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Спортивный инвентарь		
95.	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	1	Спортивный инвентарь		
96.	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	1	Спортивный инвентарь		
97.	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч», «Пробеги сквозь обруч».	1	Спортивный инвентарь		
98.	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	1	Спортивный инвентарь		
99.	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	1	Спортивный инвентарь		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
2 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Введение					
1.	Древнегреческие Олимпийские игры. Легенды и мифы об их зарождении (теория).	1	Олимпийские игры		
2.	Основы личной гигиены. Процедуры в режиме дня (теория).	1	Гигиена, процедуры		
Легкая атлетика					
3.	Бег с высоким подниманием бедра. ТБ.	1	Бег		
4.	Длительный бег. Бег с высоким подниманием бедра.	1	Бег		
5.	Длительный бег с ускорением.	1	Длительный бег		
6.	Длительный бег с ускорением.	1	Ускорение		
7.	Спринтерский бег.	1	Спринтер		
8.	Спринтерский бег.	1	Спринтер		
9.	Бег 30 м.	1	Дистанция		
10.	Бег 30 м.	1	Дистанция		
11.	Бег 60 м.	1	Дистанция		
12.	Бег 60 м.	1	Дистанция		
13.	Бег 100 м.	1	Дистанция		
14.	Прыжки на месте и с поворотом на 90 ⁰ и 180 ⁰ .	1	Прыжок		
15.	Прыжки по разметкам	1	Прыжок		
16.	Прыжок в длину с места	1	Прыжок		
17.	Прыжок в длину с места	1	Прыжок		
18.	Метание малого мяча.	1	Мяч		
19.	Метание малого мяча.	1	Мяч		
20.	Бег с высоким подниманием бедра. ТБ.	1			
21.	Длительный бег. Бег с высоким подниманием бедра.	1	Бег		

22.	Длительный бег с ускорением.	1	Бег		
23.	Длительный бег с ускорением.	1	Бег		
24.	Спринтерский бег.	1	Бег		
25.	Спринтерский бег.	1	Бег		
Игры.					
26.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».	1	Спортивный инвентарь		
27.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи».	1	Спортивный инвентарь		
28.	Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома».	1	Спортивный инвентарь		
29.	Подвижные игры «Невод», «Заяц без дома».	1	Спортивный инвентарь		
30.	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	1	Спортивный инвентарь		
31.	Подвижные игры «Пустое место», «Космонавты».	1	Спортивный инвентарь		
31.	Подвижные игры «Мышеловка», «Кто быстрее?».	1	Спортивный инвентарь		
33.	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Спортивный инвентарь		
34.	Подвижные игры Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок».	1	Спортивный инвентарь		
35.	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	1	Спортивный инвентарь		
36.	Подвижные игры «Что изменилось», «Посадка картофеля».	1	Спортивный инвентарь		
37.	Подвижные игры «Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч», «Пробеги сквозь обруч».	1	Спортивный инвентарь		
38.	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	1	Спортивный инвентарь		
39.	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	1	Спортивный инвентарь		
40.	Подвижные игры «Хоп-стоп», «Меткий удар».	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика.					

41.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
42.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
43.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
44.	кувырок вперед в группировке.	1	Спортивный инвентарь		
45.	кувырок вперед в группировке.	1	Спортивный инвентарь		
46.	кувырок вперед в группировке.	1	Спортивный инвентарь		
47.	кувырок вперед в группировке.	1	Спортивный инвентарь		
48.	Вис на согнутых руках.	1	Спортивный инвентарь		
49.	Вис на согнутых руках.	1	Спортивный инвентарь		
50.	Вис, стоя спереди, сзади.	1	Спортивный инвентарь		
51.	Вис завесом одной, обеими ногами.	1	Спортивный инвентарь		
52.	Вис завесом одной, обеими ногами.	1	Спортивный инвентарь		
53.	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1	Спортивный инвентарь		
54.	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1	Спортивный инвентарь		
55.	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1	Спортивный инвентарь		
56.	Упражнение в равновесии.	1	Спортивный инвентарь		
57.	Упражнение в равновесии.	1	Спортивный инвентарь		
58.	Упражнение в равновесии.	1	Спортивный инвентарь		
Игры.					
59.	Ведение мяча.	1	Мяч		
60.	Ведение мяча.	1	Мяч		
61.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Стопа		
62.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Стопа		
63.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
64.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
65.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол		

66.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетболист		
67.	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	1	Остановка мяча		
68.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
69.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
Легкая атлетика.					
70.	Бег с изменением темпа. ТБ.	1	Бег, темп		
71.	Бег с изменением темпа.	1	Бег, темп		
72.	Прыжки через препятствия	1	Прыжки		
73.	Прыжки через препятствия	1	Прыжки		
74.	Прыжки по разметкам	1	Прыжки, разметка		
75.	Прыжки по разметкам	1	Разметка		
76.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
77.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
78.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
79.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
80.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
81.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
82.	Метание набивного мяча.	1	Набивной мяч		
Гимнастика					
83.	Вис на согнутых руках.	1	Вис		
84.	Вис на согнутых руках.	1	Вис		
85.	Вис, стоя спереди, сзади.	1	Вис		
86.	Вис завесом одной, обеими ногами.	1	Вис		
87.	Вис завесом одной, обеими ногами.	1	Вис		
88.	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1	Перекаты		
89.	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1	Перекаты		
90.	Перекаты вперед из стойки на лопатках до упора присев.	1	Перекаты		
91.	Упражнение в равновесии.	1	Равновесие		

92.	Упражнение в равновесии.	1	Равновесие		
93.	Упражнение в равновесии.	1	Равновесие		
94.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
95.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
96.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
97.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
98.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
Игры.					
99.	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	1	Спортивный инвентарь		
100.	Подвижные игры с бегом «Хитрая лиса», «Бездомный заяц».	1	Спортивный инвентарь		
101.	Подвижные игры с прыжками «Через ручеек», «Кто дальше прыгнет».	1	Спортивный инвентарь		
102.	Подвижные игры с прыжками «Цапля», «Переправа».	1	Спортивный инвентарь		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
3 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Введение					
1.	Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. (Теория)	1	Спорт		
2.	Виды закаливания (теория).	1	Закаливания		
Легкая атлетика					
3.	Бег с высокого старта. ТБ.	1	Бег		
4.	Бег с высокого старта. .	1	Бег		
5.	Бег на короткие дистанции. Бег по 30,60,100 метров.	1	Длительный бег		
6.	Бег на короткие дистанции. Бег по	1	Ускорение		

	30,60,100 метров				
7.	Длительный бег. Бег 1000 метров в равномерном темпе.	1	Спринтер		
8.	Длительный бег. Бег 1000 метров в равномерном темпе	1	Спринтер		
9.	Сдача контрольного норматива. Бег 1000 метров.	1	Дистанция		
10.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
11.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
12.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
13.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
14.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
15.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
16.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
17.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
18.	Метания на дальность и в цель.	1	Метание		
19.	Метания на дальность и в цель.	1	Метание		
20.	Метания на дальность и в цель.	1	Цель, дальность		
Игры.					
21.	Подвижные игры «Защита укрепления», «Стрелки».	1	Спортивный инвентарь		

22.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Круговая охота».	1	Спортивный инвентарь		
23.	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Круговая охота».	1	Спортивный инвентарь		
24.	Подвижные игры «Капитаны», «Бездомный заяц».	1	Спортивный инвентарь		
25.	Подвижные игры «Капитаны», «Бездомный заяц».	1	Спортивный инвентарь		
26.	Подвижные игры «Хитрая лиса», «Ловля бабочек».	1	Спортивный инвентарь		
27.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Спортивный инвентарь		
28.	Подвижные игры «У медведя во бору», «Али-баба».	1	Спортивный инвентарь		
29.	подвижные игры «Парашютисты», «Гонки мячей по кругу».	1	Спортивный инвентарь		
30.	подвижные игры «Парашютисты», «Гонки мячей по кругу».	1	Спортивный инвентарь		
31.	подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Спортивный инвентарь		
32.	подвижные игры «Увертывайся от мяча», «Кого назвали, тот ловит мяч».	1	Спортивный инвентарь		
33.	подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Спортивный инвентарь		
34.	подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Спортивный инвентарь		
35.	подвижные игры «Попади в обруч», «Веселый обруч».	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика.					
36.	Кувырок вперед-назад. ТБ.	1	Спортивный инвентарь		
37.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
38.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
39.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		

40.	Мост из положения, лежа на спине.	1	Спортивный инвентарь		
41.	Мост из положения, лежа на спине.	1	Спортивный инвентарь		
42.	Мост из положения, лежа на спине. Развитие гибкости.	1	Спортивный инвентарь		
43.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
44.	Стойка на лопатках.	1	Спортивный инвентарь		
45.	Стойка на лопатках	1	Спортивный инвентарь		
46.	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1	Спортивный инвентарь		
47.	Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1	Спортивный инвентарь		
Лыжная и конькобежная подготовка.					
48.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1	Лыжи		
49.	Одежда и обувь лыжника.	1	Специальная одежда		
50.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1			
51.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Лыжная подготовка		
52.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок.	1	Инвентарь		
53.	Виды подъемов и спусков.	1	Подъем, спуск		
54.	Предупреждение травм и обморожений	1	Травма, обморожение		
55.	Правила надевания и закрепления крепления	1	Крепление		
56.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.	1	Шеренга		
57.	Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.	1			
58.	Одежда и обувь конькобежца	1	Специальная одежда, коньки, конькобежец		
59.	Подготовка к занятиям на коньках.	1			

60.	Правила поведения на уроках.	1			
61.	Обучение технике скольжение, торможение, повороты	1	Скольжение, торможение		
62.	Основные части конька.	1	Лезвие		
63.	Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках	1			
Игры.					
64.	Ведение мяча.	1	Мяч		
65.	Ведение мяча.	1	Мяч		
66.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Стопа		
67.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Стопа		
68.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
69.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
70.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол		
71.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетболист		
72.	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	1	Остановка мяча		
73.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
74.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
Легкая атлетика.					
75.	Бег с изменением темпа. ТБ.	1	Бег, темп		
76.	Бег с изменением темпа.	1	Бег, темп		
77.	Прыжки через препятствия	1	Прыжки		
78.	Прыжки через препятствия	1	Прыжки		
79.	Прыжки по разметкам	1	Прыжки, разметка		

80.	Прыжки по разметкам	1	Разметка		
81.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
82.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
83.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжки, разметка		
84.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
85.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
86.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Прыжки, разметка		
87.	Метание набивного мяча.	1	Набивной мяч		
Гимнастика					
88.	Вис на согнутых руках.	1	Вис		
89.	Вис на согнутых руках.	1	Вис		
90.	Вис, стоя спереди, сзади.	1	Вис		
91.	Вис завесом одной, обеими ногами.	1	Вис		
92.	Вис завесом одной, обеими ногами.	1	Вис		
93.	Упражнение в равновесии.	1	Равновесие		
94.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
95.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
96.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
97.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
98.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
99.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
Игры.					
100.	Ведение мяча между предметами и обводка предметов.	1	Спортивный инвентарь		
101.	Ведение мяча между предметами и обводка предметов.	1	Спортивный инвентарь		
102.	Учебная игра в футбол.	1	Спортивный инвентарь		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
4 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Введение					
1.	ТБ на уроках физической культуры	1	Спорт, безопасность		
2.	Оказание первой медицинской помощи	1	Первая медицинская помощь		
Легкая атлетика					
3.	Бег с высокого старта.	1	Бег		
4.	Бег с высокого старта.	1	Бег		
5.	Бег на короткие дистанции. Бег по 30,60,100 метров.	1	Длительный бег		
6.	Бег на короткие дистанции. Бег по 30,60,100 метров.	1	Ускорение		
7.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1	Спринтер		
8.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1	Спринтер		
9.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1	Дистанция		
10.	Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1	Дистанция		
11.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
12.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
13.	Прыжок в длину с места.	1	Дистанция		
14.	Прыжок в длину с места.	1	Прыжок		

15.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
16.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
17.	Прыжок в длину с разбега.	1	Прыжок		
18.	Прыжок в длину с разбега.	1	Метание		
19.	Метания на дальность и в цель.	1	Метание		
20.	Метания на дальность и в цель.	1	Цель, дальность		
Игры.					
21.	Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	1	Спортивный инвентарь		
22.	Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	1	Спортивный инвентарь		
23.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	1	Спортивный инвентарь		
24.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	1	Спортивный инвентарь		
25.	Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».	1	Спортивный инвентарь		
26.	Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».	1	Спортивный инвентарь		
27.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	1	Спортивный инвентарь		
28.	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	1	Спортивный инвентарь		
29.	Бросок мяча двумя руками от груди после	1	Спортивный инвентарь		

	ведения и остановки.				
30.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	Спортивный инвентарь		
31.	Ведение и передача мяча.	1	Спортивный инвентарь		
32.	Ведение и передача мяча.	1	Спортивный инвентарь		
33.	Ведение и передача мяча.	1	Спортивный инвентарь		
34.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Спортивный инвентарь		
35.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика.					
36.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
37.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
38.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
39.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
40.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Гимнастический козел		
41.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Гимнастический козел		
42.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Гимнастический козел		
43.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Гимнастический козел		
44.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Гимнастический козел		
45.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	Гимнастический козел		
46.	Из вися стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади.	1	Спортивный инвентарь		
47.	Из вися стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись	1	Спортивный инвентарь		

	сзади.				
Лыжная и конькобежная подготовка.					
48.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1	Лыжи		
49.	Одежда и обувь лыжника.	1	Специальная одежда		
50.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1			
51.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Лыжная подготовка		
52.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок.	1	Инвентарь		
53.	Виды подъемов и спусков.	1	Подъем, спуск		
54.	Предупреждение травм и обморожений	1	Травма, обморожение		
55.	Правила надевания и закрепления крепления	1	Крепление		
56.	Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.	1	Шеренга		
57.	Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.	1			
58.	Одежда и обувь конькобежца	1	Специальная одежда, коньки, конькобежец		
59.	Подготовка к занятиям на коньках.	1			
60.	Правила поведения на уроках.	1			
61.	Обучение технике скольжение, торможение, повороты	1	Скольжение, торможение		
62.	Основные части конька.	1	Лезвие		
63.	Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках	1			
Игры.					
64.	Ведение мяча.	1	Мяч		
65.	Ведение мяча.	1	Мяч		
66.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Стопа		
67.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча	1	Стопа		

	внутренней и внешней частью стопы				
68.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
69.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Стойки		
70.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетбол		
71.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Баскетболист		
72.	Остановка в шаге и прыжком. Передача мяча.	1	Остановка мяча		
73.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
74.	Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам. Игра мяч в корзину.	1			
Легкая атлетика.					
75.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1	Прыжок		
76.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1	Прыжок		
77.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1	Прыжки		
78.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1	Прыжки		
79.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	Прыжки, разметка		
80.	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1	Разметка		
81.	Беговые упражнения. Бег 60 и 100 метров.	1	Беговая разметка		
82.	Беговые упражнения. Бег 60 и 100 метров.	1	Беговая разметка		
83.	Беговые упражнения. Бег 400 метров.	1	Беговая разметка		
84.	Беговые упражнения. Бег 400 метров.	1	Беговая разметка		
85.	Беговые упражнения. Бег 1000метров.	1	Беговая разметка		
86.	Беговые упражнения. Бег 1000метров.	1	Беговая разметка		
87.	Метания на дальность и в цель.	1	Метание на дальность		

Гимнастика					
88.	Вис на согнутых руках.	1	Вис		
89.	Вис на согнутых руках.	1	Вис		
90.	Вис, стоя спереди, сзади.	1	Вис		
91.	Вис завесом одной, обеими ногами.	1	Вис		
92.	Вис завесом одной, обеими ногами.	1	Вис		
93.	Упражнение в равновесии.	1	Равновесие		
94.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
95.	«Мост» из положения лежа на спине.	1	Мостик		
96.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
97.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
98.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
99.	Лазание по канату в два и три приема.	1	Канат		
Игры.					
100.	Ведение мяча между предметами и обводка предметов.	1	Спортивный инвентарь		
101.	Прием и передача мяча.	1	Спортивный инвентарь		
102.	Двусторонняя игра.	1	Спортивный инвентарь		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
5 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Знания о физической культуре					

1.	Инструктаж по Т/Б в л/а. Ходьба.	1	Ходьба		
2.	Оказание первой медицинской помощи	1	Первая медицинская помощь		
Легкая атлетика					
3.	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Игра «карусель»	1	Переход		
4.	Ходьба с речевкой и песней	1	Речевка		
5.	Ходьба приставным шагом	1	Приставной шаг		
6.	Медленный бег. Игра «Лишний игрок»	1	Пробегка		
7.	Бег широким шагом. Игра «Пустое место»	1	Волан		
8.	Бег 60 м. с высокого старта.	1	Старт		
9.	Бег 60 м. с низкого старта.	1	Финиш		
10.	Бег с препятствиями	1	Барьер		
11.	Эстафета 60*4	1	Эстафета		
12.	Прыжки через скалку на месте и передвигаясь произвольно в перед.	1	Заступ		
13.	Прыжки произвольным способом через набивные мячи. Игра «Прыжок за прыжком»	1	Скакалка		
14.	Прыжки в шаге	1	Расстояние		
15.	Прыжки в длину с разбега.	1	Кувырок		
16.	Прыжки в высоту с укороченного разбега	1	Разбег		
17.	Метание теннисного мяча в пол на отскок. Метание мяча с разбега.	1	Метание		
18.	Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.	1	Вертикаль		
Игры.					
19.	Инструктаж по Т/Б в пионерболе. Пионербол.	1	Пионербол, команда		
20.	Инструктаж по Т/Б в пионерболе. Пионербол.	1	Пионербол, мяч, сетка		
21.	Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	1	Спортивный инвентарь		
22.	Подвижные игры «Пятнашки в парах	1	Спортивный инвентарь		

	(тройках)».				
23.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Спортивный инвентарь		
24.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Спортивный инвентарь		
25.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Спортивный инвентарь		
26.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Спортивный инвентарь		
27.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь		
28.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика					
29.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
30.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
31.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнение на осанку	1	Осанка		
32.	Дыхательные упражнения	1	Дыхание		
33.	Упражнения на расслабление мышц	1	Лабиринт		
34.	Упражнения на расслабление мышц	1	Лабиринт		
35.	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	Туловище		
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	1	Гимнастический козел		
37.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Гимнастический козел		
38.	Акробатические упражнения (элементы, связки). Перенос груза и передача предметов.	1	Спортивный инвентарь		
39.	Танцевальные упражнения. Равновесие.	1	Спортивный инвентарь		
40.	Лазание и перелезание. Опорный прыжок	1	Опорный прыжок		
41.	Лазание и перелезание. Опорный прыжок	1	Перелезание		
42.	Лазание и перелезание. Опорный прыжок	1	Перелезание		

43.	Кувырок вперед-назад.	1	Гимнастика		
44.	Кувырок вперед-назад.	1	Гимнастика		
Лыжная и конькобежная подготовка.					
45.	Инструктаж по Т/Б на лыжах. Лыжная подготовка (практический материал)	1	Подъем, спуск		
46.	Инструктаж по Т/Б на лыжах. Лыжная подготовка (практический материал)	1	Травма, обморожение		
47.	Передвижение в одну колонну, с лыжами под рукой, на плече.	1	Крепление		
48.	Передвижение в одну колонну, с лыжами под рукой, на плече.	1	Колонна		
49.	Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом	1	Скользящий шаг		
50.	Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом	1	Ступающий шаг		
51.	Спуск со склонов, подъем по склонам	1	Спуск		
52.	Спуск со склонов, подъем по склонам	1	Спуск		
53.	Передвижение в медленном темпе до 1 км. И на скорость 40-60 м.	1	Скольжение, торможение		
54.	Передвижение в медленном темпе до 1 км. И на скорость 40-60 м.	1	Передвижение		
55.	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Кто быстрее».	1	Лыжи		
56.	Инструктаж по Т/Б на коньках. Коньки (дополнительный материал)	1	Коньки		
57.	Повороты на месте	1	Лезвие, повороты		
58.	Скольжение на двух и одном коньке. Бег до 100 м.	1	Скольжение		
Игры					
59.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	Бросок		

60.	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1	Бросок		
61.	Ведение и передача мяча.	1	Передача, ведение		
62.	Броски в кольцо со средней дистанции. Учебная игра	1	Дистанция		
63.	Броски в кольцо со средней дистанции. Учебная игра	1	Кольцо		
64.	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	Баскетбол		
65.	Боковая подача мяча, розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра	1	Боковая подача		
66.	Инструктаж по Т/Б в баскетболе. Баскетбол.	1	Баскетбол, кольцо		
67.	Баскетбол. Учебная игра.	1	Баскетбол, кольцо		
68.	Баскетбол. Учебная игра.	1	Баскетбол, кольцо		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
6 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Знания о физической культуре					
1.	Инструктаж по Т/Б в л/а. Ходьба.	1	Ходьба		
2.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	Спортивная площадка		
Легкая атлетика					

3.	Ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба крестным шагом. Игра «карусель»	1	Переход		
4.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию, с преодолением препятствий.	1	Речевка		
5.	Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде.	1	Приставной шаг		
6.	Медленный бег. Игра «Лишний игрок»	1	Пробежка		
7.	Эстафетный бег (встречная эстафета) на 30-50 м.	1	Волан		
8.	Бег 60 м. с низкого старта. Бег на 300 м.	1	Старт		
9.	Беговые упражнения. Бег на 60 м.	1	Финиш		
10.	Бег с препятствиями. Бег 500 м.	1	Барьер		
11.	Эстафета 100*4 м. Бег на 30,60 м.	1	Эстафета		
12.	Прыжки с поворотами, с движением вперед.	1	Заступ		
13.	Прыжки при ходьбе и беге.	1	Скакалка		
14.	Прыжки в шаге. Игра «Установи рекорд».	1	Расстояние		
15.	Прыжки в длину с разбега	1	Кувырок		
16.	Прыжки в высоту с укороченного разбега	1	Разбег		
17.	Метание малого мяча в цель.	1	Метание		
18.	Метание мяча на дальность.	1	Вертикаль		
Игры.					
19.	Инструктаж по Т/Б в пионерболе. Пионербол.	1	Пионербол, команда		
20.	Инструктаж по Т/Б в пионерболе. Пионербол.	1	Пионербол, мяч, сетка		
21.	Игры с бегом и прыжками.	1	Бег		
22.	Игры с бегом и прыжками.	1	Прыжок		
23.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Спортивный инвентарь		
24.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Спортивный инвентарь		

25.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Спортивный инвентарь		
26.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол по упрощённым правилам.	1	Спортивный инвентарь		
27.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь		
28.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика					
29.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
30.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
31.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнение на осанку	1	Осанка		
32.	Дыхательные упражнения	1	Дыхание		
33.	Упражнения на расслабление мышц	1	Лабиринт		
34.	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	Лабиринт		
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	1	Туловище		
36.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Гимнастическая стенка		
37.	Акробатические упражнения (элементы, связки). Перенос груза и передача предметов.	1	Гимнастический козел		
38.	Танцевальные упражнения. Равновесие.	1	Равновесие		
39.	Лазание и перелезание. Опорный прыжок	1	Опорный прыжок		
40.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнение на осанку	1	Осанка		
41.	Дыхательные упражнения	1	Дыхание		
42.	Упражнения на расслабление мышц	1	Группы мышц		
43.	Кувырок вперед-назад.	1	Гимнастика		
44.	Кувырок вперед-назад.	1	Гимнастика		
Лыжная и конькобежная подготовка.					
45.	Инструктаж по Т/Б на лыжах. Лыжная	1	Подъем, спуск		

	подготовка (практический материал)				
46.	Инструктаж по Т/Б на лыжах. Лыжная подготовка (практический материал)	1	Травма, обморожение		
47.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Бег на лыжах 100 м.	1	Бег		
48.	Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом	1	Ступающий шаг		
49.	Спуск со склонов, подъем по склонам. Игра «Пятнышки простые»	1	Игра		
50.	Передвижение в медленном темпе до 1,5 км. И на скорость 40-60 м.	1	Ступающий шаг		
51.	Передвижение на лыжах до 1,5-2 км. Игра «Кто быстрее».	1	Спуск		
52.	Спуск со склонов, подъем по склонам	1	Спуск		
53.	Передвижение в медленном темпе до 1 км. И на скорость 40-60 м.	1	Скольжение, торможение		
54.	Передвижение в медленном темпе до 1 км. И на скорость 40-60 м.	1	Передвижение		
55.	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Кто быстрее».	1	Лыжи		
56.	Инструктаж по Т/Б на коньках. Коньки (дополнительный материал)	1	Коньки		
57.	Повороты на месте	1	Лезвие, повороты		
58.	Скольжение на двух и одном коньке. Бег до 100 м.	1	Скольжение		
Игры					
59.	Инструктаж по Т/Б в пионерболе. Пионербол.	1	Бросок		
60.	Передача мяча сверху двумя руками. Учебная игра.	1	Бросок		
61.	Отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра.	1	Передача, ведение		

62.	Учебная игра. Общие сведения о волейболе.	1	Волейбол		
63.	Инструктаж по Т/Б в баскетболе. Баскетбол. Основные правила.	1	Кольцо		
64.	Остановка шагом. Учебная игра.	1	Остановка		
65.	Передача мяча с места и в движении. Учебная игра.	1	Боковая подача		
66.	Ловля мяча. Ведение мяча. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра.	1	Баскетбол, кольцо		
67.	Упражнения с набиванием мяча весом до 1 кг. Учебная игра	1	Набивание мяча		
68.	Упражнения с набиванием мяча весом до 1 кг. Учебная игра	1	Набивание мяча		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
7 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Знания о физической культуре					
1.	Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Правила поведения		
2.	История возникновения знаменитых спортивных игр.	1	Спартакиада		
Легкая атлетика					
3.	Продолжительная ходьба (20-30 мин).	1	Переход		
4.	Прохождение на скорость 50-100 м. Ходьба группами.	1	Речевка		
5.	Ходьба по пересеченной местности 1,5-2 км.	1	Приставной шаг		

6.	Бег с низкого старта; стартовый разбег из различных положений.	1	Пробегка		
7.	Бег 60 м. Бег 40*3-6.	1	Волан		
8.	Бег 100*2	1	Старт		
9.	Медленный бег до 4 мин. Бег 500-1000 м.	1	Финиш		
10.	Бег на 80 м. с препятствиями.	1	Барьер		
11.	Встречные эстафеты.	1	Эстафета		
12.	Запрыгивание на препятствия. Прыжки во время бега вверх.	1	Заступ		
13.	Прыжки со скалкой (2 мин). Прыжки в длину с разбега.	1	Скакалка		
14.	Прыжок в высоту «перешагивание»	1	Расстояние		
15.	Прыжки в длину с разбега	1	Кувырок		
16.	Прыжки в высоту с укороченного разбега	1	Разбег		
17.	Повторный инструктаж по Т/Б. Инструктаж по Т/Б в г/а. Строевые упражнения.	1	Строй		
18.	Метание мяча в вертикальную цель из положения лежа. Метание мяча в движущуюся цель.	1	Вертикаль		
Игры.					
19.	Инструктаж по Т/Б в пионерболе. Пионербол.	1	Пионербол, команда		
20.	Инструктаж по Т/Б в пионерболе. Пионербол.	1	Пионербол, мяч, сетка		
21.	Игры с бегом и прыжками.	1	Бег		
22.	Игры с бегом и прыжками.	1	Прыжок		
23.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Спортивный инвентарь		
24.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Спортивный инвентарь		
25.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол.	1	Спортивный инвентарь		
26.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол.	1	Спортивный инвентарь		
27.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте	1	Спортивный инвентарь		

	и в движении.				
28.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика					
29.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
30.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
31.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнение на осанку	1	Осанка		
32.	Дыхательные упражнения	1	Дыхание		
33.	Упражнения на расслабление мышц	1	Лабиринт		
34.	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	Лабиринт		
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	1	Туловище		
36.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Гимнастическая стенка		
37.	Акробатические упражнения (элементы, связки). Перенос груза и передача предметов.	1	Гимнастический козел		
38.	Танцевальные упражнения. Равновесие.	1	Равновесие		
39.	Лазание и перелезание. Опорный прыжок	1	Опорный прыжок		
40.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнение на осанку	1	Осанка		
41.	Дыхательные упражнения	1	Дыхание		
42.	Упражнения на расслабление мышц	1	Группы мышц		
43.	Кувырок вперед-назад.	1	Гимнастика		
44.	Кувырок вперед-назад.	1	Гимнастика		
Лыжная и конькобежная подготовка.					
45.	Инструктаж по Т/Б на лыжах. Лыжная подготовка (практический материал)	1	Подъем, спуск		
46.	Инструктаж по Т/Б на лыжах. Лыжная подготовка (практический материал)	1	Травма, обморожение		
47.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Бег на лыжах 100 м.	1	Бег		

48.	Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом	1	Ступающий шаг		
49.	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.	1	Игра		
50.	Совершенствование торможения плугом. Подъемы по склону.	1	Ступающий шаг		
51.	Бег на лыжах 40-60 м.*5-6 раз.	1	Спуск		
52.	Бег на лыжах 40-60 м.*5-6 раз.	1	Спуск		
53.	Бег на лыжах 40-60 м.*5-6 раз.	1	Скольжение, торможение		
54.	Бег на лыжах 150-200 м.*2-3 раза.	1	Передвижение		
55.	Бег на лыжах 150-200 м.*2-3 раза.	1	Лыжи		
56.	Передвижение на лыжах до 2-3 км.	1	Коньки		
57.	Инструктаж по Т/Б на коньках. Повороты на месте	1	Лезвие, повороты		
58.	Скольжение на двух и одном коньке. Бег до 100 м.	1	Скольжение		
Игры					
59.	Инструктаж по Т/Б в волейболе. Волейбол. Учебная игра	1	Бросок		
60.	Техника игры в волейболе и обязанности игроков. Учебная игра.	1	Бросок		
61.	Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме.	1	Передача, подача		
62.	Верхняя передача мяча, наброшенного партнером с места.	1	Волейбол		
63.	Инструктаж по Т/Б в баскетболе. Баскетбол. Учебная игра.	1	Кольцо		
64.	Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра.	1	Штрафной бросок		
65.	Вырывание и выбивание мяча, повороты на месте с мячом.	1	Боковая подача		
66.	Передача мяча. Броски в кольцо одной рукой от плеча после остановки. Учебная игра.	1	Баскетбол, кольцо		

67.	Броски в кольцо со средней дистанции. Учебная игра.	1	Набивание мяча		
68.	Упражнения с набиванием мяча весом до 1 кг. Учебная игра	1	Набивание мяча		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
8 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Знания о физической культуре					
1.	Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Правила поведения		
2.	История Олимпийских игр.	1	Олимпийские игры		
Легкая атлетика					
3.	Продолжительная ходьба (20-30 мин).	1	Переход		
4.	Прохождение на скорость 50-100 м. Ходьба группами.	1	Речевка		
5.	Ходьба по пересеченной местности 1,5-2 км.	1	Приставной шаг		
6.	Бег с низкого старта; стартовый разбег из различных положений.	1	Пробежка		
7.	Бег 60 м. Бег 40*3-6.	1	Бег		
8.	Бег 100*2	1	Старт		
9.	Медленный бег до 4 мин. Бег 500-1000 м.	1	Финиш		
10.	Бег на 80 м. с препятствиями.	1	Барьер		

11.	Встречные эстафеты.	1	Эстафета		
12.	Запрыгивание на препятствия. Прыжки во время бега вверх.	1	Препятствие		
13.	Прыжки со скалкой (2 мин). Прыжки в длину с разбега.	1	Скакалка		
14.	Прыжок в высоту «перешагивание»	1	Расстояние		
15.	Прыжки в длину с разбегу	1	Кувырок		
16.	Прыжки в высоту с укороченного разбега	1	Разбег		
17.	Метание набивного мяча весом 2-3 кг. Двумя руками. Толкание мяча 2-3 кг.	1	Строй		
18.	Метание мяча в вертикальную цель из положения лежа. Метание мяча в движущуюся цель.	1	Вертикаль		
Игры.					
19.	Инструктаж по Т/Б в волейболе. Волейбол. Учебная игра	1	Пионербол, команда		
20.	Техника игры в волейболе и обязанности игроков. Учебная игра.	1	Пионербол, мяч, сетка		
21.	Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме. Учебная игра.	1	Бег		
22.	Игры с бегом и прыжками.	1	Прыжок		
23.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Спортивный инвентарь		
24.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Спортивный инвентарь		
25.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол.	1	Спортивный инвентарь		
26.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол.	1	Спортивный инвентарь		
27.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь		
28.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика					
29.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
30.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		

31.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнение на осанку	1	Осанка		
32.	Дыхательные упражнения	1	Дыхание		
33.	Упражнения на расслабление мышц	1	Лабиринт		
34.	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	Лабиринт		
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	1	Туловище		
36.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Гимнастическая стенка		
37.	Акробатические упражнения (элементы, связки). Перенос груза и передача предметов.	1	Гимнастический козел		
38.	Танцевальные упражнения. Равновесие.	1	Равновесие		
39.	Лазание и перелезание. Опорный прыжок	1	Опорный прыжок		
40.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнение на осанку	1	Осанка		
41.	Дыхательные упражнения	1	Дыхание		
42.	Упражнения на расслабление мышц	1	Группы мышц		
43.	Кувырок вперед-назад.	1	Гимнастика		
44.	Кувырок вперед-назад.	1	Гимнастика		
Лыжная и конькобежная подготовка.					
45.	Инструктаж по Т/Б на лыжах. Лыжная подготовка (практический материал)	1	Подъем, спуск		
46.	Инструктаж по Т/Б на лыжах. Лыжная подготовка (практический материал)	1	Травма, обморожение		
47.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Бег на лыжах 100 м.	1	Бег		
48.	Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом	1	Ступающий шаг		
49.	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.	1	Игра		
50.	Совершенствование торможения плугом. Подъемы по склону.	1	Ступающий шаг		

51.	Бег на лыжах 40-60 м.*5-6 раз.	1	Спуск		
52.	Бег на лыжах 40-60 м.*5-6 раз.	1	Спуск		
53.	Бег на лыжах 40-60 м.*5-6 раз.	1	Скольжение, торможение		
54.	Бег на лыжах 150-200 м.*2-3 раза.	1	Передвижение		
55.	Бег на лыжах 150-200 м.*2-3 раза.	1	Льжи		
56.	Передвижение на лыжах до 2-3 км.	1	Коньки		
57.	Инструктаж по Т/Б на коньках. Повороты на месте	1	Лезвие, повороты		
58.	Скольжение на двух и одном коньке. Бег до 100 м.	1	Скольжение		
Игры					
59.	Инструктаж по Т/Б в волейболе. Волейбол. Учебная игра	1	Бросок		
60.	Техника игры в волейболе и обязанности игроков. Учебная игра.	1	Бросок		
61.	Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме. Учебная игра.	1	Передача, подача		
62.	Верхняя передача мяча наброшенного партнером с места. Учебная игра.	1	Волейбол		
63.	Инструктаж по Т/Б в баскетболе. Баскетбол. Учебная игра.	1	Кольцо		
64.	Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра.	1	Штрафной бросок		
65.	Вырывание и выбивание мяча, повороты на месте с мячом. Учебная игра.	1	Боковая подача		
66.	Передача мяча. Броски в кольцо одной рукой от плеча после остановки. Учебная игра.	1	Баскетбол, кольцо		
67.	Броски в кольцо со средней дистанции. Учебная игра.	1	Набивание мяча		
68.	Упражнения с набиванием мяча весом до 1 кг. Учебная игра	1	Набивание мяча		

**Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
9 класс**

Номер урока по порядку	Раздел. Тема урока	Количество часов	Основные понятия Словарь	Дата проведения урока	
				по плану	фактически
Знания о физической культуре					
1.	Техника безопасности. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	Правила поведения		
2.	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.	1	Олимпийские игры		
Легкая атлетика					
3.	Ходьба на скорости с переходом в бег и обратно.	1	Переход		
4.	Ходьба 100-200 м. Фиксированная ходьба.	1	Речевка		
5.	Пешие переходы по пересеченной местности 3-4 км.	1	Приставной шаг		
6.	Бег 100 м., 60 м.*4	1	Пробежка		
7.	Бег 100 м.*3 раза	1	Бег		
8.	Медленный бег 10-12 мин.	1	Старт		
9.	Эстафетный бег 200*4	1	Финиш		
10.	Бег на средние дистанции (800 м.)	1	Барьер		
11.	Кросс 1000-800 м.	1	Эстафета		
12.	Специальные упражнения в высоту и в длину.	1	Препятствие		
13.	Толкание ядра 4 кг. (мальчики)	1	Ядро		
14.	Повторный инструктаж по Т/Б. Инструктаж	1	Строевые упражнения		

	по Т/Б в г/а. Строевые упражнения.				
15.	Прыжки в высоту с разбега «перекидной»	1	Кувырок		
16.	Прыжки в высоту с укороченного разбега	1	Разбег		
17.	Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100-150 гр.), гранаты, хоккейной шайбы.	1	Строй		
18.	Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель.	1	Вертикаль		
Игры.					
19.	Инструктаж по Т/Б в волейболе. Волейбол. Учебная игра	1	Пионербол, команда		
20.	Техника игры в волейболе и обязанности игроков. Учебная игра.	1	Пионербол, мяч, сетка		
21.	Верхняя передача мяча двумя руками, подвешенного на тесьме. Учебная игра.	1	Бег		
22.	Игры с бегом и прыжками.	1	Прыжок		
23.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. ТБ.	1	Спортивный инвентарь		
24.	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы	1	Спортивный инвентарь		
25.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол.	1	Спортивный инвентарь		
26.	Обводка стоек. Учебная игра в футбол.	1	Спортивный инвентарь		
27.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь		
28.	Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	1	Спортивный инвентарь		
Гимнастика					
29.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
30.	Кувырок вперед-назад.	1	Спортивный инвентарь		
31.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнение на осанку	1	Осанка		
32.	Дыхательные упражнения	1	Дыхание		
33.	Упражнения на расслабление мышц	1	Лабиринт		

34.	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	Лабиринт		
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	1	Туловище		
36.	Упражнения на гимнастической стенке.	1	Гимнастическая стенка		
37.	Акробатические упражнения (элементы, связки). Перенос груза и передача предметов.	1	Гимнастический козел		
38.	Танцевальные упражнения. Равновесие.	1	Равновесие		
39.	Лазание и перелезание. Опорный прыжок	1	Опорный прыжок		
40.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнение на осанку	1	Осанка		
41.	Дыхательные упражнения	1	Дыхание		
42.	Упражнения на расслабление мышц	1	Группы мышц		
43.	Кувырок вперед-назад.	1	Гимнастика		
44.	Кувырок вперед-назад.	1	Гимнастика		
Лыжная и конькобежная подготовка.					
45.	Инструктаж по Т/Б на лыжах. Лыжная подготовка (практический материал)	1	Подъем, спуск		
46.	Инструктаж по Т/Б на лыжах. Лыжная подготовка (практический материал)	1	Травма, обморожение		
47.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Бег на лыжах 100 м.	1	Бег		
48.	Передвижение по лыжне ступающим и скользящим шагом	1	Ступающий шаг		
49.	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход.	1	Игра		
50.	Совершенствование торможения плугом. Подъемы по склону.	1	Ступающий шаг		
51.	Совершенствование техники ходов.	1	Спуск		
52.	Повороты на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1	Спуск		
53.	Бег на лыжах 40-60 м.* 5-6 раз.	1	Скольжение, торможение		

54.	Бег на лыжах 150-200 м.*2-3 раза.	1	Передвижение		
55.	Передвижение в медленном темпе до 3-4 км. И на скорость 40-60 м.	1	Лыжи		
56.	Передвижение на лыжах до 2 км. И на скорость 40-60 м.	1	Коньки		
57.	Спуск со склонов, подъем по склонам	1	Лезвие, повороты		
58.	Спуск со склонов, подъем по склонам	1	Скольжение		
Игры					
59.	Инструктаж по Т/Б в волейболе. Волейбол. Учебная игра.	1	Бросок		
60.	Прием мяча снизу у сетки, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку. Учебная игра.	1	Бросок		
61.	Блокирование мяча. Учебная игра.	1	Передача, подача		
62.	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Учебная игра.	1	Волейбол		
63.	Инструктаж по Т/Б в баскетболе. Баскетбол.	1	Кольцо		
64.	Понятие о тактике игры; практическое судейство. Учебная игра.	1	Штрафной бросок		
65.	Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Учебная игра.	1	Боковая подача		
66.	Ведение мяча с изменением направлений. Учебная игра.	1	Ведение мяча		
67.	Броски в кольцо с различных положений. Учебная игра	1	Бросок		
68.	Упражнения с набиванием мяча весом до 1 кг. Учебная игра	1	Набивание мяча		

