

Приложение № 1 к Адаптированной основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МАОУ СОШ №3 (утвержденной приказом
МАОУ СОШ № 3 от 01.06. 2020 г. № 55/2-Д)

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
5-9 классы**

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Личностные результаты в области физической культуры:

- владение умениями (в циклических и ациклических локомоциях, в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты в области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
 - способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
 - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
- . В процессе овладения физической деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность.

В основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям.

2. Содержание учебного предмета, курса

В программу включены следующие разделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

5 класс

Основы знаний о физической культуре: Человек занимается физкультурой. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ног.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве,

быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках

(коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу).

Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание".

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол (17 часов). Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол(18 часов). Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

Мини-футбол (13 часов). Ознакомление с правилами и, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Кроссовая подготовка

Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.

Лыжная подготовка

Перемещение разными ходами. Спуски с гор в разных стойках. Подъемы: «Лесенкой», «Елочкой», «Полуелочкой».

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

6 класс

Основы знаний о физической культуре: Основные части тела. Как укреплять свои кости и

мышцы. Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, отсередины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и

корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: прогибание туловища, взмахи ногой.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол (17 часов). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.

Баскетбол (18 часов). Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

Мини-футбол (13 ч). Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой.

Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра. Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Кроссовая подготовка

Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.

Лыжная подготовка

Перемещение разными ходами. Спуски с гор в разных стойках. Подъемы: «Лесенкой», «Елочкой», «Полуелочкой».

7 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр.

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба

«змейкой», противоходом.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц;

— основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м

— 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол (15 часов). Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме,

на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол (20 часов). Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Мини-футбол (14 часов). Основные правила игры в мини-футбол. Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Кроссовая подготовка

Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м

Лыжная подготовка

Перемещение разными ходами. Спуски с гор в разных стойках. Подъемы: «Лесенкой», «Елочкой», «Полуелочкой».

8 класс

Основы знаний о физической культуре: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;

—упражнения в расслаблении мышц;

—основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5— 2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол (15 ч). Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку

(ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол (21 ч) Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15- 20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Мини-футбол (14 ч) Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Кроссовая подготовка

Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.

Лыжная подготовка

Перемещение разными ходами. Спуски с гор в разных стойках. Подъемы: «Лесенкой», «Елочкой», «Полуелочкой».

9

класс

Основы знаний о физической культуре : Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища: Общеразвивающие и

корректирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

Подвижные и спортивные игры

Волейбол(14 ч). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол (20 ч) Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Мини-футбол(13 ч) .Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Кроссовая подготовка (12 ч)

Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Лыжная подготовка

Перемещение разными ходами. Спуски с гор в разных стойках. Подъемы: «Лесенкой», «Елочкой», «Полуелочкой».

3. Тематическое планирование

с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ

№	Вид программного материала	Количество часов				
		5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры и подвижные игры	30	30	30	30	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4.	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
1.5	Кроссовая подготовка	12	12	12	12	12
1.6	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
ИТОГО		102	102	102	102	102

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.	1
2	Бег на короткие дистанции.	1
3	Бег 30 м.- зачет. Прыжковые упражнения	1
4	Прыжок в длину с места - зачет.	1
5	Метание мяча на дальность с места.	1
6	Челночный бег 3 по 10 м.	1
7	Метание малого мяча с разбега.	1
8	Челночный бег 3х10 м. - зачет. Беговая эстафета	1
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
10	Прыжки через скакалку. Круговая эстафета	1
11	Кросс по пересеченной местности	1
12	Кросс по пересеченной местности	1
13	Правила ТБ на уроках спортивных игр.	1
14	Передача баскетбольного мяча в паре.	1
15	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу.	1
16	Учебная игра «Десять передач»	1
17	Ведение мяча по прямой.	1
18	Ведение мяча с изменением направления.	1
19	Беговая эстафета с мячами	1
20	Учебно-тренировочная игра	1
21	Подвижная игра «Что пропало»	1

22	Подвижная игра «Повтори, не ошибись»	1
23	Подвижная игра «Лохматый пес»	1
24	Подвижная игра «Замок»	1
25	Подвижная игра «За работу»	1
26	Подвижная игра «Утята»	1
27	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: повороты.	1
28	Строевые упражнения: перестроение	1
29	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1
30	Кувырок назад в группировке.	
31	Стойка на лопатках	1
32	Лазанье по гимнастической стенке.	1
33	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
34	Одновременный бесшажный ход	1
35	Преодоление препятствий способом «подлезание».	1
36	Одновременный бесшажный ход	1
37	Одновременный одношажный ход	1
38	Лазанье по канату: захват ногами	1
39	Одновременный одношажный ход	1
40	Попеременный двушажный ход	1
41	Лазанье по канату в два приема.	1
42	Попеременный двушажный ход	1
43	Подъем «лесенкой»	1
44	Переноска груза и передача предметов.	1
45	Подъем «лесенкой»	1
46	Спуск с горы	1
47	Упражнение на гимнастическом бревне	1
48	Передвижение классическими ходами	1

49	Передвижения классическими ходами	1
50	Опорный прыжок в упор присев	1
51	Катание с горки	1
52	Преодоление 1000 метров на лыжах	1
53	Упражнения при нарушениях осанки	1
54	Лыжная эстафета	1
55	Преодоление дистанции 1500 метров	1
56	Упражнения при нарушениях осанки	1
57	Первая помощь при обморожении	1
58	Преодоление дистанции 2 км	1
59	Дыхательная гимнастика	1
60	Лыжная эстафета	1
61	Подъемы и спуски с горы	1
62	Гимнастика для глаз	1
63	Трimestровая контрольная работа. Преодоление 1 км на время	1
64	Игры на лыжах	1
65	Пионербол. Правила ТБ на уроках спортивных игр.	1
66	Передвижение игрока по площадке.	1
67	Ловля мяча над головой.	1
68	Нападающий удар.	1
69	Подача мяча снизу.	1
70	Подача мяча снизу через сетку.	1
71	Розыгрыш мяча на три паса.	1
72	Учебная игра в пионербол.	1
73	Игра «Найди предмет».	1
74	Игра «Два сигнала».	1
75	Игра «Запрещенное движение».	1
76	Игра «Одиннадцать».	1
77	Игра «Катающаяся мишень».	1
78	Игра «Передача мячей в колоннах».	1
79	Игра «Запомни порядок».	1
80	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
81	Подтягивание на перекладине	1
82	ОРУ на месте и в движении	1

83	Преодоление препятствий в прыжке.	1
84	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
85	Сочетание разновидностей ходьбы.	1
86	Бег широким шагом. Прыжок в длину с места- зачет.	1
87	Преодоление препятствий в беге.	1
88	Передача эстафетной палочки. Бег 30 м.- зачет.	1
89	Эстафетный бег.	1
90	Круговая эстафета.	1
91	Беговая полоса препятствий	1
92	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1
93	Метание малого мяча на дальность	1
94	Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги	1
95	Толкание набивного мяча весом 1 кг одной рукой	1
96	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1
97	Итоговая контрольная работа. Кросс по пересеченной местности	1
98	Специальные беговые упражнения	1
99	Преодоление препятствий	1
100	Увеличение шага на спуске	1
101	Горный бег	1
102	Кросс по пересеченной местности	1

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Правила техники безопасности на уроке физической культуры	1
2	Низкий старт Бег 60 м – зачет	1
3	Бег на средние дистанции.	1
4	Круговая эстафета	1
5	Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку за 1 мин – зачет	1
6	Челночный бег 3х10 м	1

7	Прыжок в длину с места –зачет	1
8	Метание мяча на дальность с разбега	1
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
10	Беговая полоса препятствий	1
11	Кросс по пересеченной местности	1
12	Кросс по пересеченной местности	1
13	Правила ТБ на уроках спортивных игр.	1
14	Передача баскетбольного мяча в паре.	1
15	Бросок мяча в кольцо двумя руками снизу.	1
16	Учебная игра «Десять передач»	1
17	Ведение мяча по прямой.	1
18	Ведение мяча с изменением направления.	1
19	Беговая эстафета с мячами	1
20	Учебно-тренировочная игра	1
21	Подвижная игра « Что пропало»	1
22	Подвижная игра « Повтори, не ошибись»	1
23	Подвижная игра «Лохматый пес»	1
24	Подвижная игра « Замок»	1
25	Подвижная игра «За работу»	1
26	Подвижная игра «Утята»	1
27	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1

28	Комплекс упражнений на осанку.	1
29	Упражнения для развития временной ориентировки.	1
30	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	
31	Лазание по гимнастической стенке	1
32	Лазанье по гимнастической стенке.	1
33	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
34	Одновременный бесшажный ход	1
35	Преодоление препятствий способом «подлезание».	1
36	Одновременный бесшажный ход	1
37	Одновременный одношажный ход	1
38	Лазанье по канату: захват ногами	1
39	Одновременный одношажный ход	1
40	Попеременный двушажный ход	1
41	Лазанье по канату в два приема.	1
42	Попеременный двушажный ход	1
43	Подъем «лесенкой»	1
44	Переноска груза и передача предметов.	1
45	Подъем «лесенкой»	1
46	Спуск с горы	1
47	Упражнение на гимнастическом бревне	1
48	Передвижение классическими ходами	1
49	Передвижения классическими ходами	1
50	Опорный прыжок в упор присев	1
51	Катание с горки	1
52	Преодоление 1000 метров на лыжах	1
53	Упражнения при нарушениях осанки	1

54	Лыжная эстафета	1
55	Преодоление дистанции 1500 метров	1
56	Упражнения при нарушениях осанки	1
57	Первая помощь при обморожении	1
58	Преодоление дистанции 2 км	1
59	Дыхательная гимнастика	1
60	Лыжная эстафета	1
61	Подъемы и спуски с горы	1
62	Гимнастика для глаз	1
63	Трimestровая контрольная работа. Преодоление 1 км на время	1
64	Игры на лыжах	1
		1
65	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.	1
66	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1
67	Нападающий удар в прыжке.	1
68	Передача мяча снизу	1
69	Нижняя боковая подача.	1
70	Правила перемещения игроков по площадке.	1
71	Игра- эстафета с мячами	1
72	Учебная игра в волейбол	1
73	Игра «Найди предмет».	1
74	Игра «Два сигнала».	1
75	Игра «Запрещенное движение».	1
76	Игра «Одиннадцать».	1
77	Игра «Катающаяся мишень».	1
78	Игра «Передача мячей в колоннах».	1
79	Игра «Запомни порядок».	1
80	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
81	Подтягивание на перекладине	1
82	Ходьба с преодолением препятствий.	1
83	Понятие «спортивная ходьба».	1
84	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
85	Метание мяча в вертикальную цель	1
86	Толкание набивного мяча. Прыжок в длину с места на результат.	1
87	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Бег 60 м на - зачет	1
88	Передача эстафетной палочки.	1

89	Беговая эстафета по кругу	1
90	Беговая полоса препятствий	1
91	Беговая полоса препятствий	1
92	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1
93	Метание малого мяча на дальность	1
94	Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги	1
95	Толкание набивного мяча весом 1 кг одной рукой	1
96	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1
97	Итоговая контрольная работа. Кросс по пересеченной местности	1
98	Специальные беговые упражнения	1
99	Преодоление препятствий	1
100	Увеличение шага на спуске	1
101	Горный бег	1
102	Кросс по пересеченной местности	1

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроке физической культуры	1
2	Бег 60 м. с низкого старта - зачет	1
3	Спортивная ходьба.	1
4	Бег на средние дистанции.	1
5	Прыжок в длину с места - зачет	1
6	Беговая полоса препятствий.	1
7	Кроссовый бег.	1
8	Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча с места -зачет.	1
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги".	1
10	Челночный бег 3х9 м.	1
11	Кросс по пересеченной местности	1
12	Кросс по пересеченной местности	1
13	Правила техники безопасности.	1
14	Ведение мяча с обводкой препятствий.	1

15	Ловля и передача мяча .	1
16	Бросок мяча по кольцу	1
17	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам	1
18	Эстафеты с ведением мяча	1
19	Круговая тренировка с мячом.	1
20	Игра "Мяч- ловцу"	1
21	Подвижная игра « Что пропало»	1
22	Подвижная игра « Повтори, не ошибись»	1
23	Подвижная игра «Лохматый пес»	1
24	Подвижная игра « Замок»	1
25	Подвижная игра «За работу»	1
26	Подвижная игра «Утята»	1
27	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
28	Строевые команды и приемы	1
29	Пространственная ориентировка	1
30	Временная ориентировка.	
31	Комплекс упражнений с предметами.	1
32	Лазанье по гимнастической стенке.	1
33	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
34	Одновременный бесшажный ход	1
35	Преодоление препятствий способом «подлезание».	1
36	Одновременный бесшажный ход	1
37	Одновременный одношажный ход	1
38	Лазанье по канату: захват ногами	1
39	Одновременный одношажный ход	1
40	Попеременный двушажный ход	1
41	Лазанье по канату в два приема.	1

42	Попеременный двушажный ход	1
43	Подъем «лесенкой»	1
44	Переноска груза и передача предметов.	1
45	Подъем «лесенкой»	1
46	Спуск с горы	1
47	Упражнение на гимнастическом бревне	1
48	Подъем на склон способом: «полуёлочкой»	1
49	Подъем на склон способом: «полулесенкой».	1
50	Опорный прыжок в упор присев	1
51	Катание с горки	1
52	Преодоление 1000 метров на лыжах	1
53	Упражнения при нарушениях осанки	1
54	Лыжная эстафета	1
55	Преодоление дистанции 1500 метров	1
56	Упражнения при нарушениях осанки	1
57	Первая помощь при обморожении	1
58	Преодоление дистанции 2 км	1
59	Дыхательная гимнастика	1
60	Лыжная эстафета	1
61	Подъемы и спуски с горы	1
62	Гимнастика для глаз	1
63	Трimestровая контрольная работа. Преодоление 1 км на время	1
64	Игры на лыжах	1
65	Основные правила игры в волейбол.	1
66	Передача мяча сверху.	1
67	Верхняя передача мяча в парах.	1
68	Нижняя боковая подача.	1
69	Правила перемещения игроков по площадке.	1

70	Подвижная игра «Мяч в воздухе»	1
71	Учебная игра в волейбол.	1
72	Тактические действия в игре	1
73	Игра «Найди предмет».	1
74	Игра «Два сигнала».	1
75	Игра «Запрещенное движение».	1
76	Игра «Одиннадцать».	1
77	Игра «Катающаяся мишень».	1
78	Игра «Передача мячей в колоннах».	1
79	Игра «Запомни порядок».	1
80	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
81	Подтягивание на перекладине	1
82	Ходьба с преодолением препятствий.	1
83	Понятие «спортивная ходьба».	1
84	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
85	Метание мяча в вертикальную цель	1
86	Толкание набивного мяча. Прыжок в длину с места на результат.	1
87	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Бег 60 м на - зачет	1
88	Передача эстафетной палочки.	1
89	Беговая эстафета по кругу	1
90	Беговая полоса препятствий	1
91	Беговая полоса препятствий	1
92	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель	1
93	Метание малого мяча на дальность	1
94	Прыжки в шаг с приземлением на обе ноги	1
95	Толкание набивного мяча весом 1 кг одной рукой	1
96	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин	1
97	Итоговая контрольная работа. Кросс по пересеченной местности	1
98	Специальные беговые упражнения	1
99	Преодоление препятствий	1
100	Увеличение шага на спуске	1
101	Горный бег	1
102	Кросс по пересеченной местности	1

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2	Бег на короткие дистанции до 100м.	1

3	Бег 60 м. - зачет	1
4	Спортивная ходьба.	1
5	Бег на средние дистанции.	1
6	Прыжок в длину с разбега. Тройной прыжок с разбега.	1
7	Прыжок в длину с места - зачет	1
8	Метание мяча с места.	1
9	Метание мяча с полного разбега. Метание мяча с места - зачет	1
10	Челночный бег 3х9 м.	1
11	Кросс по пересеченной местности	1
12	Кросс по пересеченной местности	1
13	Правила техники безопасности.	1
14	Ловля и передача мяча.	1
15	Ведение мяча с изменением направления.	1
16	Ведение мяча с обводкой препятствий	1
17	Штрафной бросок.	1
18	Ловля мяча от щита.	1
19	Эстафеты с мячом	1
20	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
21	Подвижная игра «Что пропало»	1
22	Подвижная игра «Повтори, не ошибись»	1
23	Подвижная игра «Лохматый пес»	1
24	Подвижная игра «Замок»	1
25	Подвижная игра «За работу»	1
26	Подвижная игра «Утята»	1
27	Гимнастическая комбинация на бревне.	1

28	Лазанье по канату на скорость.	1
29	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
30	Опорный прыжок «согнув ноги»	
31	Опорный прыжок «ноги врозь».	1
32	Лазанье по гимнастической стенке.	1
33	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
34	Одновременный бесшажный ход	1
35	Преодоление препятствий способом «подлезание».	1
36	Одновременный бесшажный ход	1
37	Одновременный одношажный ход	1
38	Лазанье по канату: захват ногами	1
39	Одновременный одношажный ход	1
40	Попеременный двушажный ход	1
41	Лазанье по канату в два приема.	1
42	Попеременный двушажный ход	1
43	Подъем «лесенкой»	1
44	Переноска груза и передача предметов.	1
45	Подъем «лесенкой»	1
46	Спуск с горы	1
47	Упражнение на гимнастическом бревне	1
48	Подъем на склон способом: «полуёлочкой»	1
49	Подъем на склон способом: «полулесенкой».	1
50	Опорный прыжок в упор присев	1
51	Комбинированное торможение.	1
52	Способы падения на лыжах при спусках со склона	1
53	Упражнения при нарушениях осанки	1
54	Лыжная эстафета	1
55	Преодоление дистанции 1500 метров	1
56	Упражнения при нарушениях осанки	1

57	Первая помощь при обморожении	1
58	Преодоление дистанции 2 км	1
59	Дыхательная гимнастика	1
60	Лыжная эстафета	1
61	Подъемы и спуски с горы	1
62	Гимнастика для глаз	1
63	Триместровая контрольная работа. Преодоление 1 км на время	1
64	Игры на лыжах	1
65	Правила судейства.	1
66	Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
67	Верхняя прямая подача.	1
68	Верхняя прямая передача.	1
69	Прямой нападающий удар.	1
70	Блокирование мяча.	1
71	Тактические действия в игре.	1
72	Учебная игра по упрощенным правилам	1
73	Игра «Найди предмет».	1
74	Игра «Два сигнала».	1
75	Игра «Запрещенное движение».	1
76	Игра «Одиннадцать».	1
77	Игра «Катающаяся мишень».	1
78	Игра «Передача мячей в колоннах».	1
79	Игра «Запомни порядок».	1
80	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
81	Подтягивание на перекладине	1
82	Ходьба с преодолением препятствий.	1
83	Понятие «спортивная ходьба».	1
84	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
85	Метание мяча в вертикальную цель	1
86	Толкание набивного мяча. Прыжок в длину с места на результат.	1
87	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Бег 60 м на - зачет	1
88	Специальные беговые упражнения	1
89	Преодоление препятствий	1
90	Увеличение шага на спуске	1
91	Горный бег	1
92	Кросс по пересеченной местности	1
93	Прыжок с разбега способом «перешагивание»	1
94	Прыжок в высоту с разбега способом «перекат»	1
95	Толкание набивного мяча.	1
96	Метание малого мяча в цель.	1

97	Спортивная ходьба на скорость	1
98	Спортивная ходьба на короткие дистанции. Прыжок в длину с места - зачет	1
99	Итоговая контрольная работа. Кросс по пересеченной местности	1
100	Бега по пересеченной местности. Бег 60 м -зачет	1
101	Беговая полоса препятствий	1
102	Бег на дистанцию 100 м.	1

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Вводный инструктаж на уроках физической культуры..	1
2	Стартовый разгон. Бег 60 м. - зачет	1
3	Равномерный бег 12-15 мин	1
4	Бег по виражу. Прыжки в длину с места - зачет	1
5	Кроссовый бег.	1
6	Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги».	1
7	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание».	1
8	Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча с места- зачет	1
9	Метание набивного мяча двумя руками с места.	1
10	Эстафета с этапом 4х100 м	1
11	Кросс по пересеченной местности	1
12	Кросс по пересеченной местности	1
13	Правила ТБ на уроках спортивных игр	1
14	Ведение мяча с изменением направления.	1
15	Передача мяча в движении	1

16	Бросок мяча одной рукой	1
17	Бросок по кольцу от груди.	1
18	Вырывание и выбивание мяча	1
19	Штрафной бросок	1
20	Тактические действия в атаке	1
21	Подвижная игра «Что пропало»	1
22	Подвижная игра «Повтори, не ошибись»	1
23	Подвижная игра «Лохматый пес»	1
24	Подвижная игра «Замок»	1
25	Подвижная игра «За работу»	1
26	Подвижная игра «Утята»	1
27	Кувырок вперед и назад через плечо.	1
28	Стойка на голове и руках	1
29	Акробатическая комбинация из трех элементов.	1
30	Лазанье по канату	
31	Опорный прыжок способом «ноги врозь»	1
32	Лазанье по гимнастической стенке.	1
33	ТБ на уроках лыжной подготовки	1
34	Одновременный бесшажный ход	1
35	Преодоление препятствий способом «подлезание».	1
36	Одновременный бесшажный ход	1
37	Одновременный одношажный ход	1
38	Лазанье по канату: захват ногами	1
39	Одновременный одношажный ход	1
40	Попеременный двушажный ход	1
41	Лазанье по канату в два приема.	1
42	Попеременный двушажный ход	1
43	Подъем «лесенкой»	1
44	Переноска груза и передача предметов.	1

45	Подъем «лесенкой»	1
46	Спуск с горы	1
47	Упражнение на гимнастическом бревне	1
48	Подъем на склон способом: «полуёлочкой»	1
49	Подъем на склон способом: «полулесенкой».	1
50	Опорный прыжок в упор присев	1
51	Комбинированное торможение.	1
52	Способы падения на лыжах при спусках со склона	1
53	Упражнения при нарушениях осанки	1
54	Лыжная эстафета	1
55	Преодоление дистанции 1500 метров	1
56	Упражнения при нарушениях осанки	1
57	Первая помощь при обморожении	1
58	Преодоление дистанции 2 км	1
59	Дыхательная гимнастика	1
60	Лыжная эстафета	1
61	Подъемы и спуски с горы	1
62	Гимнастика для глаз	1
63	Триместровая контрольная работа. Преодоление 1 км на время	1
64	Игры на лыжах	1
65	Основные правила игры.	1
66	Прием мяча снизу.	1
67	Нижняя передача	1
68	Верхняя прямая подача	1
69	Прямой нападающий удар	1
70	Блокирование нападающих ударов.	1
71	Игра в парах через сетку.	1
72	Учебная игра в волейбол	1
73	Игра «Найди предмет».	1
74	Игра «Два сигнала».	1
75	Игра «Запрещенное движение».	1
76	Игра «Одиннадцать».	1

77	Игра «Катающаяся мишень».	1
78	Игра «Передача мячей в колоннах».	1
79	Игра «Запомни порядок».	1
80	Игра «Гонка мячей по кругу».	1
81	Подтягивание на перекладине	1
82	Ходьба с преодолением препятствий.	1
83	Понятие «спортивная ходьба».	1
84	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
85	Метание мяча в вертикальную цель	1
86	Толкание набивного мяча. Прыжок в длину с места на результат.	1
87	Метание мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Бег 60 м на - зачет	1
88	Специальные беговые упражнения	1
89	Преодоление препятствий	1
90	Увеличение шага на спуске	1
91	Горный бег	1
92	Кросс по пересеченной местности	1
93	Прыжок с разбега способом «перешагивание»	1
94	Старт с опорой на одну руку.	1
95	Бег с преодолением препятствий.	1
96	Метание гранаты с места.	1
97	Бег на длинные дистанции.	1
98	Кроссовый бег до 500 м.	1
99	Итоговая контрольная работа. Кросс по пересеченной местности	1
100	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
101	Прыжок в высоту способом «перекат». Прыжок в длину с места - зачет	1
102	Беговая полоса препятствий	1