
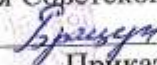



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приморская средняя школа  
имени Героя Советского Союза М.А. Юшкова»

|  |  |
|--|--|
| <p>«Согласовано»<br/>Заместитель директора<br/>По УВР МБОУ Приморская СШ<br/>имени Героя Советского Союза М.А. Юшкова<br/> А.А. Загидуллина<br/>Протокол № 85<br/>от «29» 08 2023 г</p> | <p>«Утверждаю»<br/>Директор МБОУ Приморская СШ<br/>имени Героя Советского Союза М.А. Юшкова<br/> Т.В. Браук<br/>Приказ № 85<br/>от «29» 08 2023 г</p>  |
|--|--|

**Адаптированная рабочая программа по предмету  
«Физическая культура» для обучающихся 5-9 классы с  
задержкой психического развития  
Моисеевой Галины Михайловны**

**2023 - 2024 учебный год**

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ОВЗ (УО) 5-9 кл. составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065 – п «Об утверждении учебных планов специальных(коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2020.
4. Образовательной программы основного общего образования и учебного плана МБОУ «Приморская СОШ им. Героя СС М.А.Юшкова»
5. Годового учебного календарного графика на 2022-2023 учебный год.

Согласно приказу Министерства образования Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9.03.2004 года №1312 " Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится 3 час физической культуры.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

**Целью** физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5 - 9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

**Раздел «Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча

(равномерно и с достаточной силой), уметь технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

**Раздел «Лыжная подготовка»** позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. На данный раздел в программе предусмотрено 16 часов. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### V КЛАСС

Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к

соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению 15 физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика.* Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения общей физической подготовки. Комплексы лечебной физкультуры.

*Легкая атлетика.* Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

*Баскетбол.* Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

*Волейбол.* Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу.

Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## **VI КЛАСС**

Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в

дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

*Базовые понятия физической культуры.* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

*Физическая культура человека.* Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия). Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, подниманиетуловища из положения лежа; развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью; развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, б-



минутный бег; 17 развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге; развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика.*

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Комплексы ЛФК.

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий.

Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* Одновременный одношажный ход. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Торможение «упором». Преодоление небольших трамплинов (30—50 см высотой) в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола,

ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону, стоя на месте. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

## **VII КЛАСС**

Знания о физической культуре

*История физической культуры.* Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие 18 сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

*Базовые понятия физической культуры.* Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

*Физическая культура человека.* Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика.*

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!». Комплексы ЛФК. Легкая атлетика. Эстафетный бег. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

### *Лыжные гонки.*

Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами 19 перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

### *Спортивные игры.*

Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*

### *Гимнастика.*

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Комплексы ЛФК.

*Легкая атлетика.* Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — мальчики; 800 м — девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* Коньковый ход. Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом. Прыжки с трамплина (высота для мальчиков — 1,5 м, для девочек — 1 м). Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом). Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики, 1,5 км — девочки).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### *Спортивные игры*

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча;

защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам.

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## **VIII КЛАСС**

Знания о физической культуре

*Физическая культура и спорт в современном обществе.* Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

*Базовые понятия физической культуры.* Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

*Физическая культура человека.* Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой.

Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением). Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика.* Передвижение по гимнастической скамейке (девушки): ходьба по гимнастической скамейке со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, полушпагат.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег).

*Лыжные гонки.* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой.

Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег).

*Лыжные гонки.* Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### *Спортивные игры*

Баскетбол. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### **IX КЛАСС**

#### Знания о физической культуре

*Физическая культура и спорт в современном обществе.* Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

*Базовые понятия физической культуры.* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

*Физическая культура человека.* Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению

банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика.* Строевые упражнения. Комплексы ЛФК. Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в беге и метании.

Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — девушки и 2000 м — юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.



*Лыжные гонки.* Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*

*Гимнастика.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной 23 физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, лазанья и перелазания.

*Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — девушки и 5 км — юноши (на результат).

Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Распределение учебного времени на различные виды  
программного материала по классам**

| <b>Содержание</b>                  | <b>5 класс</b> | <b>6 класс</b> | <b>7 класс</b> | <b>8 класс</b> | <b>9 класс</b> | <b>Итого:</b> |
|------------------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| Гимнастика с элементами акробатики | <b>24</b>      | <b>24</b>      | <b>24</b>      | <b>18</b>      | <b>12</b>      | <b>102</b>    |
| Лёгкая атлетика                    | <b>30</b>      | <b>27</b>      | <b>27</b>      | <b>30</b>      | <b>33</b>      | <b>147</b>    |
| Спортивные игры                    | <b>27</b>      | <b>30</b>      | <b>30</b>      | <b>33</b>      | <b>36</b>      | <b>156</b>    |
| Лыжная подготовка                  | <b>21</b>      | <b>21</b>      | <b>21</b>      | <b>21</b>      | <b>21</b>      | <b>105</b>    |
| <b>Итого:</b>                      | <b>102</b>     | <b>102</b>     | <b>102</b>     | <b>102</b>     | <b>102</b>     | <b>525</b>    |

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениям.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

**Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

### **Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида**

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## 5 класс

### Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| №<br>п/п        | Дата |      | Тема  | Зачеты,<br>контрольные и<br>проверочные<br>работы, другие<br>виды работ |
|-----------------|------|------|---|---|
|                 | план | факт |   |   |
| Легкая атлетика |      |      |   |   |
| 1.              |      |      | Инструктаж по Т.Б на уроках л/а. Прыжок в длину с места.  |   |
| 2.              |      |      | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м.) с максимальной скоростью. Старты из различных исходных положений. |   |
| 3.              |      |      | Спринтерский бег. Стартовый разгон.   |   |
| 4.              |      |      | Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии).                           |   |
| 5.              |      |      | Финальное усилие. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.                                 |   |
| 6.              |      |      | Бег 30 метров – на результат.   | Контрольный норматив  |
| 7.              |      |      | Бег от 200 до 1000 м.   |   |

|                                    |  |  |   |                      |
|------------------------------------|--|--|---|----------------------|
| 8.                                 |  |  | Метание мяча на дальность.<br>Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. |                      |
| 9.                                 |  |  | Метание мяча на дальность (учет).   | Контрольный норматив |
| 10.                                |  |  | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега  |                      |
| 11.                                |  |  | Прыжок в длину с разбега – на результат.  | Контрольный норматив |
| 12.                                |  |  | Преодоление препятствий.<br>Бег с преодолением препятствий.   |                      |
| 13.                                |  |  | Переменный бег – 10 минут.  |                      |
| 14.                                |  |  | Бег 1500 м - без учета времени.   |                      |
| 15.                                |  |  | Бег с низкого старта в гору.  |                      |
| <b>Спортивные игры (баскетбол)</b> |  |  |   |                      |
| 16.                                |  |  | Инструктаж по баскетболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки.   |                      |
| 17.                                |  |  | Ловля и передача мяча.  |                      |
| 18.                                |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча  |                      |
| 19.                                |  |  | Ловля и передача мяча. Прыжки вверх из приседа.   |                      |
| 20.                                |  |  | Ведение мяча.   |                      |
| 21.                                |  |  | Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.   |                      |
| 22.                                |  |  | Ведение мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».   |                      |

|     |  |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|
| 23. |  |  | Бросок мяча в кольцо.                                     |  |
| 24. |  |  | Броски мяча двумя руками от груди с места.                |  |
| 25. |  |  | Тактика свободного нападения.                             |  |
| 26. |  |  | Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану». |  |
| 27. |  |  | Вырывание и выбивание мяча.                               |  |
| 28. |  |  | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.                 |  |
| 29. |  |  | Нападение быстрым прорывом.                               |  |

### Гимнастика

|     |  |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|
| 30. |  |  | Инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Упражнения на гибкость, координацию. |  |
| 31. |  |  | Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекуты.   |  |
| 32. |  |  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку.  |  |
| 33. |  |  | Упражнения в висе и упорах.   |  |
| 34. |  |  | Упражнения для мышц брюшного пресса.  |  |
| 35. |  |  | Упражнения на гимнастическом бревне.  |  |
| 36. |  |  | Упражнения на равновесия.   |  |



|     |  |  |  |                      |
|-----|--|--|--|----------------------|
| 37. |  |  | Опорный прыжок ноги врозь через гимнастического «козла». |                      |
| 38. |  |  | Прыжок через гимнастического «козла».                    |                      |
| 39. |  |  | Прыжки со скакалкой.                                     |                      |
| 40. |  |  | Упражнения на гимнастической стенке.                     |                      |
| 41. |  |  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  |                      |
| 42. |  |  | Стойка на голове, на руках.                              |                      |
| 43. |  |  | Подтягивание в висе.                                     |                      |
| 44. |  |  | Наклон вперед из положения сидя.                         | Контрольный норматив |
| 45. |  |  | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  |                      |
| 46. |  |  | Лазанье по канату.                                       |                      |
| 47. |  |  | Лазанье по канату в три приема.                          |                      |
| 48. |  |  | Тестирование вися на время.                              |                      |

**Лыжная подготовка**

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 49. |  |  | Вводный урок. ИОТ-лыжная подготовка. Подбор лыжного инвентаря. |  |
| 50. |  |  | Ходьба и передвижение по кругу на лыжах. Игра «Кто быстрее?».  |  |
| 51. |  |  | Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее?».   |  |
| 52. |  |  | Скользкий шаг. Игра «Нарисуй солнышко».                        |  |
| 53. |  |  | Спуск в стойке устойчивости. Подъем «лесенкой». Игра «Качели». |  |

|     |  |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|
| 54. |  |  | Передвижение скользящим шагом. Поворот переступанием с продвижением вперед. Игра «Кто дальше».          |  |
| 55. |  |  | Спуск в стойке устойчивости и подъем «полуелочкой». Игра «Не сбей флажок».                              |  |
| 56. |  |  | Подвижные игры на лыжах.  |  |
| 57. |  |  | Обучение попеременному двухшажному ходу. Игра «Подъем полуелочкой».                                     |  |
| 58. |  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу 1 км.   |  |
| 59. |  |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Белые медведи».                                       |  |
| 60. |  |  | Передвижение скользящим шагом по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Игра «Снежная королева». |  |
| 61. |  |  | Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Два Мороза».                                     |  |
| 62. |  |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Белые медведи».                                       |  |
| 63. |  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу до 500 м в умеренном темпе.                                     |  |
| 64. |  |  | Эстафеты на лыжах.  |  |

|     |  |  |   |                      |
|-----|--|--|---|----------------------|
| 65. |  |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу 1 км.   | Контрольный норматив |
| 66. |  |  | Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Кто самый быстрый».   |                      |
| 67. |  |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в основной стойке. Игра «С горки на горку». |                      |
| 68. |  |  | Прохождение дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе. Игра «Кто лучше».   |                      |
| 69. |  |  | Спуск, торможение паданием и подъем «лесенкой». Игра «Не задень».   |                      |
| 70. |  |  | Передвижение попеременным двухшажным ходом. Игра «Подними».   |                      |
| 71. |  |  | Эстафеты на лыжах.  |                      |
| 72. |  |  | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом.  | Контрольный норматив |

### Спортивные игры (волейбол)

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 73. |  |  | Инструктаж Т.Б. по волейболу. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. |  |
| 74. |  |  | Эстафеты, игровые упражнения.  |  |

|                 |  |  |  |                      |
|-----------------|--|--|--|----------------------|
| 75.             |  |  | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.              |                      |
| 76.             |  |  | Прием и передача мяча.   |                      |
| 77.             |  |  | Передача мяча в стену в движении.                                    |                      |
| 78.             |  |  | Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками.              |                      |
| 79.             |  |  | Нижняя подача мяча.  |                      |
| 80.             |  |  | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах. |                      |
| 81.             |  |  | Подача мяча.   |                      |
| 82.             |  |  | Подача мяча.   |                      |
| 83.             |  |  | Прием и передача. Нижняя подача мяча.                                |                      |
| 84.             |  |  | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам.                            |                      |
| 85.             |  |  | Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.                           |                      |
| 86.             |  |  | Игра по упрощенным правилам. Тактика игры.                           |                      |
| Легкая атлетика |  |  |  |                      |
| 87.             |  |  | Инструктаж по Т.Б на уроках л/а. Бег с преодолением препятствий.     |                      |
| 89.             |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».                    |                      |
| 90.             |  |  | Выполнение прыжка в высоту.  | Контрольный норматив |
| 91.             |  |  | Прыжок в длину с места.  |                      |
| 92.             |  |  | Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.          | Контрольный норматив |
| 93.             |  |  | Бег 1500 м - без учета времени.                                      |                      |

|      |  |  |   |                      |
|------|--|--|---|----------------------|
| 94.  |  |  | Челночный бег – на результат.                           | Контрольный норматив |
| 95.  |  |  | Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).        |                      |
| 96.  |  |  | Выполнение прыжка в длину с разбега.                    | Контрольный норматив |
| 97.  |  |  | Бег 60 метров – на результат.                           | Контрольный норматив |
| 98.  |  |  | Эстафеты, встречная эстафета.                           |                      |
| 99.  |  |  | Подтягивание промежуточный контроль.                    |                      |
| 100. |  |  | Бросок набивного мяча на результат.                     |                      |
| 101. |  |  | Бег по пересеченной местности.                          |                      |
| 102. |  |  | Повторение пройденного материала.<br>Подведение итогов. |                      |

### 6 класс

#### Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| № п/п | Дата |      | Тема  | Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ |
|-------|------|------|---|---|
|       | план | факт |   |   |
| 1.    |      |      | Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Беговые упражнения. |   |

|     |  |  |   |                         |
|-----|--|--|---|-------------------------|
| 2.  |  |  | Низкий старт и стартовый разгон.<br>Равномерный бег 500м.                       |                         |
| 3.  |  |  | Бег 30 м с высокого старта. Бег до 3мин в медленном темпе с ускорением до 100м. |                         |
| 4.  |  |  | Прыжки в длину способом согнув ноги. Бег до3мин.                                |                         |
| 5.  |  |  | Прыжок в длину с места. Бег до 4мин.  | Контрольный<br>норматив |
| 6.  |  |  | Метание мяча с разбега 4 – 5 шагов. Бег на 30м с высокого старта.               | Контрольный<br>норматив |
| 7.  |  |  | Метание мяча с разбега.   |                         |
| 8.  |  |  | Бег 60м с низкого старта.   | Контрольный<br>норматив |
| 9.  |  |  | Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.   | Контрольный<br>норматив |
| 10. |  |  | Бег на 500м- девочки, 800м- мальчики.   | Контрольный<br>норматив |
| 11. |  |  | Бег на длинные дистанции 1000м  | Контрольный<br>норматив |
| 12. |  |  | Бег на выносливость.  |                         |
| 13. |  |  | Равномерный бег на 800 метров.  |                         |
| 14. |  |  | Правила ТБ при игре в баскетбол. Передачи и ловля мяча в баскетболе.            |                         |
| 15. |  |  | Передачи мяча различными способами со сменой мест в тройках.                    |                         |
| 16. |  |  | Передача мяча различными способами со сменой мест в тройках. Игра «Мяч ловцу»   |                         |
| 17. |  |  | Ведение мяча в шаге и в беге  |                         |

|     |  |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|
| 18. |  |  | Бросок мяча по кольцу после ведения.<br>Эстафета.                                 |  |
| 19. |  |  | Бросок мяча по кольцу после ведения.  |  |
| 20. |  |  | Броски мяча в кольцо. Эстафеты с ведением мяча.                                   |  |
| 21. |  |  | Элементы баскетбола. Бросок по кольцу после ведения.                              |  |
| 22. |  |  | Игра в баскетбол по упрощённым правилам 3х3.                                      |  |
| 23. |  |  | Комплекс упражнений с мячами. Навыки игры в баскетбол по упрощённым правилам 3х3. |  |
| 24. |  |  | Ведение мяча с сопротивлением и изменением направления.                           |  |
| 24. |  |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом.                             |  |
| 25. |  |  | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. |  |
| 26. |  |  | Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах.         |  |
| 27. |  |  | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения.                                |  |
| 28. |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.                               |  |
| 29. |  |  | Боковая подача мяча   |  |
| 30. |  |  | Боковая и нижняя прямая подачи мяча   |  |
| 31. |  |  | «Пионербол» с элементами волейбола.   |  |

|     |  |  |   |                        |
|-----|--|--|---|------------------------|
| 32. |  |  | Передачи мяча сверху на месте и после перемещения.                    |                        |
| 33. |  |  | Правила безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. |                        |
| 34. |  |  | Комплекс упражнений зарядки. Кувырки вперёд и назад слитно.           |                        |
| 31. |  |  | Лазание по канату в два и три приёма. Кувырки вперёд и назад слитно.  |                        |
| 32. |  |  | Лазание по канату. Наклон вперёд сидя на полу.                        | Контрольный норматив   |
| 33. |  |  | Акробатическое соединение из 3 элементов.                             |                        |
| 34. |  |  | Висы и подтягивание из висов. Эстафета.                               | Контрольный норматив   |
| 35. |  |  | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.   |                        |
| 36. |  |  | Упражнения с гимнастической скакалкой. Лазание по канату.             |                        |
| 37. |  |  | Опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом.            | Контрольное выполнение |
| 38. |  |  | Опорный прыжок ноги врозь через козла.                                |                        |
| 39. |  |  | Способы прыжков через скакалку. Акробатическое соединение.            | Контрольное выполнение |
| 40. |  |  | Подъём переворотом и соскок. Игра с преодолением препятствий.         |                        |
| 41. |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на перекладине.         |                        |
| 42. |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. Тренировка в подтягивании.         |                        |



|     |  |  |  |                           |
|-----|--|--|--|---------------------------|
| 43. |  |  | Преодоление полосы препятствий.<br>Тренировка в подтягивании.                  |                           |
| 44. |  |  | Упражнения на гибкость.  |                           |
| 45. |  |  | Висы и подтягивание из висов.  | Контрольное<br>выполнение |
| 46. |  |  | Эстафеты с элементами акробатики.  |                           |
| 47. |  |  | Подъём переворотом и соскок. Игра с<br>преодолением препятствий.               |                           |
| 48. |  |  | Тренировка в подтягивании. Двусторонняя<br>игра 3х3.                           |                           |
| 49. |  |  | Подтягивание на перекладине. Игра<br>«Перестрелка».                            | Контрольное<br>выполнение |
| 50. |  |  | Правила безопасности на уроках лыжной<br>подготовки. Подбор лыжного инвентаря. |                           |
| 51. |  |  | Одновременно двухшажный  |                           |
| 52. |  |  | Попеременно двухшажный ход.  |                           |
| 53. |  |  | Попеременный ход. Игра «Веер»  |                           |
| 54. |  |  | Одновременные ходы.  | Контрольное<br>выполнение |
| 55. |  |  | Одновременно бесшажный ход   |                           |
| 56. |  |  | Подъём скользящим шагом. Повороты<br>плугом при спуске.                        |                           |
| 57. |  |  | Спуск в основной стойке. Прохождение<br>дистанции 1 (д), 2 (м) км.             |                           |
| 58. |  |  | Подъём скользящим шагом. Повороты на<br>спуске плугом.                         |                           |
| 59. |  |  | Подъёмы и спуски . Контрольная прикидка<br>на 2 км.                            |                           |

|     |  |  |  |                        |
|-----|--|--|--|------------------------|
| 60. |  |  | Повороты (вправо и влево) на спуске.<br>Прохождение дистанции 3 км в медленном темпе.      |                        |
| 61. |  |  | Подъём скользящим шагом. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов.                 | Контрольное выполнение |
| 62. |  |  | Повороты (вправо и влево) при спуске.<br>Подъём на склон.                                  | Контрольное выполнение |
| 63. |  |  | Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.              |                        |
| 64. |  |  | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.<br>Эстафеты.                  |                        |
| 65. |  |  | Встречные эстафеты с использованием склонов до 150 м.                                      |                        |
| 66. |  |  | Линейные круговые с этапами до 200 м без палок и с палками.                                |                        |
| 67. |  |  | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.<br>Эстафеты с этапом до 100м. |                        |
| 68. |  |  | Техника подъёмов и спусков. Эстафеты.  | Контрольное выполнение |
| 69. |  |  | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.                               |                        |
| 70. |  |  | Прохождение дистанции до 3 км  |                        |
| 71. |  |  | Лыжные ходы на дистанции 3км, переход с одного хода на другой.                             |                        |
| 72. |  |  | ИОТ –спортивные игры. Подвижная игра «Мяч через сетку».                                    |                        |

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 73. |  |  | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.                              |  |
| 74. |  |  | Остановка мяча прыжком и в шаге.   |  |
| 75. |  |  | Передача двумя руками от груди в движении в парах.   |  |
| 76. |  |  | Передачи мяча в тройках с перемещением.  |  |
| 77. |  |  | Броски после ведения.  |  |
| 78. |  |  | Стойки и перемещения. Учебная игра в баскетбол.  |  |
| 79. |  |  | Комбинации из ранее изученных элементов в технике перемещений; стойка, остановки, ускорения. |  |
| 80. |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.  |  |
| 81. |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку.  |  |
| 82. |  |  | Перемещения в стойке, ускорения. Нижняя прямая подача.                                       |  |
| 83. |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.                          |  |
| 84. |  |  | Перемещения приставными шагами, боком. Учебная игра в мини-волейбол.                         |  |
| 85. |  |  | Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и после перемещения вперед.                          |  |
| 86. |  |  | «Пионербол» с элементами волейбола.  |  |
| 87. |  |  | Эстафеты с мячами.   |  |

|      |  |  |   |                      |
|------|--|--|---|----------------------|
| 89.  |  |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Игра «Перестрелка». |                      |
| 90.  |  |  | ОРУ со скакалками. Прыжки в высоту с 3-шагов разбега. Игра «Перестрелка».   |                      |
| 91.  |  |  | Прыжок в высоту. Игра «Перестрелка».  |                      |
| 92.  |  |  | Метание мяча по горизонтальной цели с 8 м.                                  |                      |
| 93.  |  |  | Метание малого мяча на дальность  |                      |
| 94.  |  |  | Старт с опорой на одну руку. Бег на 60 м.                                   | Контрольный норматив |
| 95.  |  |  | Прыжки в длину с разбега  |                      |
| 96.  |  |  | Техника бега на 30 м.   | Контрольный норматив |
| 97.  |  |  | Медленный бег до 8 мин. Встречные эстафеты с предметами.                    |                      |
| 98.  |  |  | Бег 800 м (д), 1000м (м).   | Контрольный норматив |
| 99.  |  |  | Техника длительного бега в равномерном темпе до 10минут.                    |                      |
| 100. |  |  | Челночный бег 3по 10метров.   | Контрольный норматив |
| 101. |  |  | Эстафетный бег – встречная эстафета с передачей палочки.                    |                      |
| 102. |  |  | Тестирование уровня физической подготовки. Итоги учебного года              | Контрольный норматив |

7 класс

Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| № п/п           | дата |      | Тема   | Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ |
|-----------------|------|------|--|---|
|                 | план | факт |  |   |
| Легкая атлетика |      |      |  |   |
| 1.              |      |      | Т.Б на занятиях по легкой атлетике. Беседа «Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты, силы, координационных способностей». |   |
| 2.              |      |      | ОРУ в движении. Бег по дистанции (40–50 м). Низкий старт.  |   |
| 3.              |      |      | Низкий старт и стартовый разгон  |   |
| 4.              |      |      | Учет техники низкого старта и бега на 30 метров. Бег 5 мин.  | Контрольный норматив  |
| 5.              |      |      | Учет бега на 60 м.   | Контрольный норматив  |
| 6.              |      |      | Челночный бег 3x10.  | Контрольный норматив  |

|           |  |  |  |                         |
|-----------|--|--|--|-------------------------|
| 7.        |  |  | Равномерный бег 1500 м (м) и 800м (д).   | Контрольный<br>норматив |
| 8.        |  |  | Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов.   |                         |
| 9.        |  |  | Прыжок в длину с места   |                         |
| 10.       |  |  | Метание мяча в вертикальную цель. Бег 1500 метров.   |                         |
| 11.       |  |  | Игры с элементами легкой атлетики. Бег 15 минут.   |                         |
| 12.       |  |  | Преодоление горизонтальных препятствий. Равномерный бег.   |                         |
| 13.       |  |  | Бег 1000 м (д.), 2000 м (м.)   | Контрольный<br>норматив |
| 14.       |  |  | ОФП. Бег 20 минут.   |                         |
| 15.       |  |  |  |                         |
| Баскетбол |  |  |  |                         |
| 16.       |  |  | Т.Б. на занятиях спортивными играми. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке и в движении |                         |
| 17.       |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении   |                         |
| 18.       |  |  | Бросок мяча в кольцо после ведения   |                         |
| 19.       |  |  | Бросок мяча в кольцо Игра «Перестрелка   |                         |

|            |  |  |   |  |
|------------|--|--|---|--|
| 20.        |  |  | Повороты на месте. Ведение мяча с изменениями направления   |  |
| 21.        |  |  | Ведение мяча с изменениями направления. Передача мяча одной рукой от плеча                            |  |
| 22.        |  |  | Передача мяча со сменой мест, в движении  |  |
| 23.        |  |  | Остановка двумя шагами и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди                         |  |
| Волейбол   |  |  |   |  |
| 24.        |  |  | Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.                   |  |
| 25.        |  |  | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.  |  |
| 26.        |  |  | Прием мяча снизу, двумя руками через сетку. Игра по упрощенным правилам.                              |  |
| 27.        |  |  | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.                                 |  |
| 28.        |  |  | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. |  |
| Гимнастика |  |  |   |  |
| 29.        |  |  | ОРУ. Организующие команды и приемы. Кувырок вперед в стойку на лопатках.                              |  |
| 30.        |  |  | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Мост из положения лежа.  |  |

|     |  |  |   |                        |
|-----|--|--|---|------------------------|
| 31. |  |  | ОРУ. Стойка на лопатках. Мост из положения стоя.  |                        |
| 32. |  |  | Стойка на голове и руках, согнувшись. Кувырок назад в полушпагат.                               |                        |
| 33. |  |  | ОРУ. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках, согнувшись.                          |                        |
| 34. |  |  | Оценка техники исполнения: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); мост из положения стоя (д). | Контрольное выполнение |
| 35. |  |  | Акробатические упражнения (соединения из 3 элементов).  |                        |
| 36. |  |  | Учет: стойки на голове согнувшись. Кувырок назад в полушпагат.                                  |                        |
| 37. |  |  | Подтягивание в висе.  |                        |
| 38. |  |  | Опорный прыжок, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки).                            |                        |
| 39. |  |  | Опорный прыжок через козла. Упражнения на гибкость  |                        |
| 40. |  |  | Переворот в упор на перекладине. Опорный прыжок через козла.                                    |                        |
| 41. |  |  | Закрепить технику выполнения строевых упражнений. Переворот в упор на перекладине.              |                        |
| 42. |  |  | Учет техники прыжка через козла. Соскок махом назад на низкой перекладине.                      | Контрольное выполнение |



|                   |  |  |   |                        |
|-------------------|--|--|---|------------------------|
| 43.               |  |  | Акробатические соединения. Лазание по канату. Прыжки через скакалку.<br>Упражнения на гимнастической стенке.                              |                        |
| 44.               |  |  | Лазание по канату. Висы на перекладине.   |                        |
| 45.               |  |  | Упражнения с гимнастической скамейкой.<br>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.                                |                        |
| 46.               |  |  | Тест на гибкость. Силовая подготовка.   | Контрольное выполнение |
| 47.               |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. |                        |
| Лыжная подготовка |  |  |   |                        |
| 48.               |  |  | Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.   |                        |
| 49.               |  |  | Скользкий шаг   |                        |
| 50.               |  |  | Попеременный двухшажный ход.  |                        |
| 51.               |  |  | Повороты переступанием в движении.  |                        |
| 52.               |  |  | Одновременный двухшажный ход.   |                        |
| 53.               |  |  | Лыжные хода. Повороты переступанием в движении.   |                        |
| 54.               |  |  | Лыжные хода. Подъем «полуелочкой»   |                        |

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 55. |  |  | Повороты плугом при спуске.<br>Одновременный двухшажный ход.                               |  |
| 56. |  |  | Торможение и поворот упором.<br>Прохождение дистанции 2 км.                                |  |
| 57. |  |  | Одновременный одношажный ход.<br>Повороты на спуске плугом.                                |  |
| 58. |  |  | Подъем в гору скользящим шагом.<br>Прохождение дистанции 2 км.                             |  |
| 59. |  |  | Одновременный одношажный ход.<br>Прохождение дистанции 3 км медленном темпе.               |  |
| 60. |  |  | Подъем в гору скользящим шагом.<br>Прохождение дистанции 3 км.                             |  |
| 61. |  |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.   |  |
| 62. |  |  | Передвижение на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.              |  |
| 63. |  |  | Попеременный двухшажный ход. Эстафеты с этапом до 100м.                                    |  |
| 64. |  |  | Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.   |  |
| 65. |  |  | Поворот на месте махом.  |  |
| 66. |  |  | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.<br>Эстафеты с этапом до 100м. |  |

|                  |  |  |  |                         |
|------------------|--|--|--|-------------------------|
| 67.              |  |  | Подъем в гору скользящим шагом.<br>Эстафеты.                                     |                         |
| 68.              |  |  | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов.                     | Контрольный<br>норматив |
| 69.              |  |  | Подъем «полуелочкой» и «елочкой».<br>Прохождение дистанции до 3,5 км.            |                         |
| 70.              |  |  | Лыжные ходы на дистанции 3 км, переход с одного хода на другой.                  |                         |
| 71.              |  |  | Прохождение дистанции 2 км, 3 км. на время                                       |                         |
| 72.              |  |  | Прохождение дистанции 3 км с использованием изученных ходов. вы                  |                         |
| <b>Баскетбол</b> |  |  |  |                         |
| 71.              |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча.<br>Бросок мяча по кольцу                     |                         |
| 72.              |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча.<br>Бросок мяча по кольцу. Игра «Перестрелка» |                         |
| 73.              |  |  | Бросок мяча по кольцу после ловли.   |                         |
| 74.              |  |  | Броски по кольцу после ведения.  |                         |
| 75.              |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 3Х3.                |                         |
| 76.              |  |  | Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра 4Х4.                 |                         |
| 77.              |  |  | Учет броска мяча по кольцу. Игра 4Х4.  |                         |
| <b>Волейбол</b>  |  |  |  |                         |

|                 |  |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|--|
| 78.             |  |  | Стойка и перемещение игрока. Игра по упрощенным правилам.                                  |  |
| 79.             |  |  | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения.               |  |
| 80.             |  |  | Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками.                                 |  |
| 81.             |  |  | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар).                                 |  |
| 82.             |  |  | Нижняя подача мяча. Верхний прием мяча.  |  |
| 83.             |  |  | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку.                      |  |
| 84.             |  |  | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча от сетки.                                      |  |
| 85.             |  |  | Верхняя передача мяча в прыжке.  |  |
| 86.             |  |  | Прием мяча после подачи.   |  |
| 87.             |  |  | Учебная игра.  |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |  |
| 88.             |  |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор подводящих и подготовительных упражнений. |  |
| 89.             |  |  | Прыжок в высоту с 9–11 беговых шагов способом перешагивания.                               |  |
| 90.             |  |  | Низкий старт и стартовый разгон.   |  |

|      |  |  |  |                      |
|------|--|--|--|----------------------|
| 91.  |  |  | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.        |                      |
| 92.  |  |  | Метание мяча с места   |                      |
| 93.  |  |  | Специальные прыжковые упражнения.<br>Прыжок в длину с места. |                      |
| 94.  |  |  | Бег на выносливость  |                      |
| 95.  |  |  | Прыжок в длину с разбега                                     |                      |
| 96.  |  |  | Бег 2000 м.  |                      |
| 97.  |  |  | Бег 60 м.  |                      |
| 98.  |  |  | Челночный бег 3x10. Развитие скоростных качеств.             | Контрольный норматив |
| 99.  |  |  | Равномерный бег 1500м  | Контрольный норматив |
| 100. |  |  | Учетный урок по метанию мяча на дальность. Кроссовый бег     | Контрольный норматив |
| 101. |  |  | Учетный урок, бег 60 метров.                                 | Контрольный норматив |
| 102. |  |  | Равномерный бег. Подведение итогов учебного года             |                      |

## 8 класс

### Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| №<br>п/п        | дата |      | Тема   | Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ |
|-----------------|------|------|--|---|
|                 | план | факт |  |   |
| Легкая атлетика |      |      |  |   |
| 1               |      |      | Правила ТБ на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин. |   |
| 2               |      |      | Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет — бег 30м. Бег 4мин.                     | Контрольный норматив  |
| 3               |      |      | Прыжковые упражнения. Учет прыжка в длину с места.                                       | Контрольный норматив  |
| 4               |      |      | Старты с преследованием. Бег в медленном темпе до 6мин.                                  |   |
| 5               |      |      | Учёт техники низкого старта и стартового разгона. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.     |   |
| 6               |      |      | Повторить технику прыжка в длину с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.   |   |
| 7               |      |      | Прыжок в длину с разбега на результат.   | Контрольный норматив  |
| 8               |      |      | Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.                             | Контрольный норматив  |
| 9               |      |      | Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Бег до 10мин.                           |   |
| 10              |      |      | Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин.                      |   |

|                 |  |  |  |                      |
|-----------------|--|--|--|----------------------|
| 11              |  |  | Бег на длинные дистанции.  |                      |
| 12              |  |  | Бег на длинные дистанции 1500-2000 м.  |                      |
| 13              |  |  | Развития выносливости. Бег в медленном темпе до 10 мин.  |                      |
| Спортивные игры |  |  |  |                      |
| 14              |  |  | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |                      |
| 15              |  |  | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.                                    |                      |
| 13              |  |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.   |                      |
| 14              |  |  | Перехват мяча. Комбинация: ловля, передача, бросок.  |                      |
| 15              |  |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одно кольцо.                                      |                      |
| 16              |  |  | Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.  |                      |
| 17              |  |  | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».  |                      |
| 18              |  |  | Ведение мяча в движении  |                      |
| 19              |  |  | Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».  |                      |
| 20              |  |  | Комбинация: ловля, передача, бросок.   |                      |
| 21              |  |  | Комбинация: ловля, ведение, бросок.  | Контрольный норматив |

|            |  |  |  |  |
|------------|--|--|--|--|
| 22         |  |  | Личная защита. Игра по упрощенным правилам   |  |
| 18         |  |  | техника передачи мяча двумя руками сверху.   |  |
| 19         |  |  | Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.                             |  |
| 20         |  |  | техника приёма мяча двумя руками снизу.  |  |
| 21         |  |  | Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху. |  |
| 22         |  |  | техника нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.                    |  |
| 23         |  |  | Закрепить технику прямой нижней подачи мяча.   |  |
| 24         |  |  | Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола.                                     |  |
| 25         |  |  | Повторить элементы волейбола. Учебная игра в волейбол  |  |
| 26         |  |  |  |  |
| 27         |  |  |  |  |
| Гимнастика |  |  |  |  |
| 28         |  |  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.                      |  |
| 29         |  |  | Кувырки вперед и назад.  |  |
| 30         |  |  | Лазанье по канату в три приема.  |  |



|    |  |  |  |                      |
|----|--|--|--|----------------------|
| 31 |  |  | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).   |                      |
| 32 |  |  | Подтягивание, поднимание туловища.   |                      |
| 33 |  |  | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)             |                      |
| 34 |  |  | Лазанье по канату  |                      |
| 35 |  |  | Акробатические упражнения  |                      |
| 36 |  |  | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)                     |                      |
| 37 |  |  | Акробатическая комбинация  |                      |
| 38 |  |  | Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)                     |                      |
| 39 |  |  | Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. |                      |
| 40 |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.                                       |                      |
| 41 |  |  | Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.                                  |                      |
| 42 |  |  | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.                        |                      |
| 43 |  |  | Соединение из 3-4 элементов.   |                      |
| 44 |  |  | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.       | Контрольный норматив |
| 45 |  |  | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)                          |                      |

|                   |  |  |   |  |
|-------------------|--|--|---|--|
| 46                |  |  | Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м) |  |
| 47                |  |  | Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)    |  |
| Лыжная подготовка |  |  |   |  |
| 48                |  |  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. |  |
| 49                |  |  | Скользкий шаг   |  |
| 50                |  |  | Попеременно двухшажный ход                                |  |
| 51                |  |  | Повороты переступанием в движении                         |  |
| 52                |  |  | Подъем скользящим шагом                                   |  |
| 53                |  |  | Одновременно одношажный ход (стартовый вариант)           |  |
| 54                |  |  | Подъем «полуелочкой».                                     |  |
| 55                |  |  | Торможение и поворот упором                               |  |
| 56                |  |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы             |  |
| 57                |  |  | Одновременные ходы.                                       |  |
| 58                |  |  | Спуски и повороты. Коньковый ход.                         |  |
| 59                |  |  | Прохождение дистанции до 3 км.                            |  |
| 60                |  |  | Одновременно одношажный ход (стартовый вариант)           |  |
| 61                |  |  | Коньковый ход.  |  |
| 62                |  |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы             |  |

|                 |  |   |                      |
|-----------------|--|---|----------------------|
| 63              |  | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5км.    |                      |
| 64              |  | Коньковый ход.  |                      |
| 65              |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)                |                      |
| 66              |  | Торможение и поворот упором                                     |                      |
| 67              |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)                |                      |
| 68              |  | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 3 км.                 |                      |
| 69              |  | Прохождение дистанции 3 км,5 км                                 | Контрольный норматив |
| 70              |  | Совершенствование конькового хода.                              |                      |
| 71              |  | Закрепление конькового хода.                                    |                      |
| 72              |  | Коньковый ход в быстром темпе.                                  |                      |
| 73              |  | Игры: «Гонки с преследованием».                                 |                      |
| 74              |  | Прохождение учебной дистанции 4,5 км.                           |                      |
| 75              |  | Игры: «Гонки с выбыванием». Эстафеты                            |                      |
| Спортивные игры |  |   |                      |
| 76              |  | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. |                      |
| 77              |  | Передачи мяча в тройках с перемещением                          |                      |
| 78              |  | Броски мяча после ведения.                                      |                      |

|                 |  |  |  |
|-----------------|--|--|--|
| 79              |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. |  |
| 80              |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».               |  |
| 81              |  | Учебная игра в баскетбол.  |  |
| 82              |  | Передачи мяча во встречных колоннах.   |  |
| 83              |  | Прием мяча снизу после подачи.   |  |
| 84              |  | Отбивание мяча кулаком через сетку.  |  |
| 85              |  | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.                                 |  |
| 86              |  | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.                             |  |
| 87              |  | Игра по упрощенным правилам.   |  |
| 88              |  | Учебная игра в волейбол.   |  |
| Легкая атлетика |  |  |  |
| 89              |  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.                        |  |
| 90              |  | Бег 30 м. Медленный бег 6мин.  |  |
| 91              |  | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.        |  |
| 92              |  | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.       |  |
| 93              |  |  |  |

|     |  |  |                      |
|-----|--|--|----------------------|
| 94  |  | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег 60м — учет.       | Контрольный норматив |
| 95  |  | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.         |                      |
| 96  |  | Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.    |                      |
| 97  |  | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. |                      |
| 98  |  | Бег 2000 м (ю); 1500м (д).   | Контрольный норматив |
| 99  |  | Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами              |                      |
| 100 |  | Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами              |                      |
| 101 |  | Кросс 1000 метров  |                      |
| 102 |  | Учёт по метанию мяча на дальность. Подведение итогов за год.       |                      |

## Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе

| № | Планируемая дата | Фактическая дата | Тема урока   | Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ |
|---|------------------|------------------|--|---|
| 1 |                  |                  | ИОТ-легкая атлетика. Вводный урок. Низкий старт. Стартовый разгон          |   |
| 2 |                  |                  | Стартовый разгон. Бег по дистанции.  |   |
| 3 |                  |                  | Низкий старт. Бег 30м с низкого старта                                     |   |
| 4 |                  |                  | Эстафетный бег.  |   |
| 5 |                  |                  | Бег 60 м на результат.   | Контрольное выполнение упражнений                           |
| 6 |                  |                  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега(отталкивание). |   |
| 7 |                  |                  | Метание малого мяча на дальность с места.                                  |   |
| 8 |                  |                  | Метание мяча на дальность с разбега на результат.                          | Контрольное выполнение упражнений                           |
| 9 |                  |                  | Прыжок в длину на результат.<br>.Переменный бег                            | Контрольное выполнение упражнений                           |

|    |  |  |   |                                   |
|----|--|--|---|-----------------------------------|
| 10 |  |  | Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)                           |                                   |
| 11 |  |  | Бег 1000 м на результат   | Контрольное выполнение упражнений |
| 12 |  |  | Бег до 10 мин. Бег на выносливость                                      |                                   |
| 13 |  |  | Гладкий бег 6 минут. Прыжки через препятствия.                          |                                   |
| 14 |  |  | ИОТ-баскетбол. Перемещение в стойки приставными шагами.                 |                                   |
| 15 |  |  | Передача и ловля мяча на месте и в движении.                            |                                   |
| 16 |  |  | Ведение мяча в движении.  |                                   |
| 17 |  |  | Броски мяча с места и в движении.                                       |                                   |
| 18 |  |  | Комбинация: ловля, передача, ведение, бросок. Стритбол.                 |                                   |
| 19 |  |  | Ведение с изменением направления и скорости. Учебная игра               |                                   |
| 20 |  |  | Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра                        |                                   |
| 21 |  |  | Комбинация: передача, ловля, ведение, бросок.                           |                                   |
| 22 |  |  | Передачи мяча разными способами в движении в тройках, с сопротивлением. |                                   |

|    |  |  |   |  |
|----|--|--|---|--|
| 23 |  |  | Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Игра «Мячом в цель». |  |
| 24 |  |  | Вырывание и выбивание мяча.   |  |
| 25 |  |  | Индивидуальные действия игрока в защите.  |  |
| 26 |  |  | Индивидуальные действия игрока в защите.  |  |
| 27 |  |  | Т.Б. на занятиях волейболом. Стойки и передвижения                                |  |
| 28 |  |  | Передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.                                  |  |
| 29 |  |  | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.   |  |
| 30 |  |  | Подача и прием подачи мяча. Учебная игра.   |  |
| 31 |  |  | Передача мяча стоя спиной к цели. Учебная игра.                                   |  |
| 32 |  |  | Повторение передачи мяча над собой во встречных колоннах.                         |  |
| 33 |  |  | Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах.                  |  |
| 34 |  |  | Т.Б. на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырок вперед и назад слитно. |  |



|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 35 |  |  | Перекат боком (левым и правым).<br>Упражнения на мышцы брюшного пресса.                          |  |
| 36 |  |  | Кувырок вперед из стойки ноги врозь.   |  |
| 37 |  |  | Стойка на лопатках, на голове и руках с прямыми ногами.  |  |
| 38 |  |  | Кувырок назад из стойки на лопатках в упор на колено.<br>Эстафеты с элементами акробатики.       |  |
| 39 |  |  | Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Прыжки через скакалку.                                    |  |
| 40 |  |  | Перекат назад до касания носками пола и обратно. Упражнения на равновесия.                       |  |
| 41 |  |  | Мост из положения лежа (мальчики), из положения стоя (девочки).                                  |  |
| 42 |  |  | Вставание с моста с помощью другого учителя (мальчики). Мост и поворот на одном колене (девочки) |  |
| 43 |  |  | Переворот в сторону(влево, вправо).Упражнения на развитие координационных способностей.          |  |

|    |  |  |   |  |
|----|--|--|---|--|
| 44 |  |  | Стойка на руках у стены.<br>Эстафеты с элементами акробатики      |  |
| 45 |  |  | Приседание на одной ноге.<br>Упражнения на мышцы брюшного пресса. |  |
| 46 |  |  | Кувырок вперед из стойки на руках. Упражнения на равновесия.      |  |
| 47 |  |  | Длинный кувырок вперед.<br>Прыжки через скакалку.                 |  |
| 48 |  |  | Комбинации из ранее изученных элементов.                          |  |
| 49 |  |  | Т.Б.на занятиях лыжной подготовке. Подбор лыжного инвентаря.      |  |
| 50 |  |  | Одновременно двухшажный ход                                       |  |
| 51 |  |  | Одновременно двухшажный ход-совершенствование.                    |  |
| 52 |  |  | Одновременно бесшажный ход-контроль.                              |  |
| 53 |  |  | Торможение плугом – совершенствование.                            |  |
| 54 |  |  | Торможение плугом – контроль                                      |  |
| 55 |  |  | Прохождение дистанции 3 км.                                       |  |
| 56 |  |  | Одновременно одношажный ход – совершенствование.                  |  |
| 57 |  |  | Лыжная гонка 1 км.на время  |  |

|    |  |  |   |                                   |
|----|--|--|---|-----------------------------------|
| 58 |  |  | Правила соревнований по лыжным гонкам. Попеременно двушажный ход – совершенствование. |                                   |
| 59 |  |  | Попеременно двушажный ход – контроль.   |                                   |
| 60 |  |  | Подъемы – совершенствование.  |                                   |
| 61 |  |  | Спуски со склона в разных стойках – совершенствование.                                |                                   |
| 62 |  |  | Лыжная гонка до 3 км. на время  | Контрольное выполнение упражнений |
| 63 |  |  | Спуски со склона с поворотами – совершенствование.                                    |                                   |
| 64 |  |  | Спуски со склона с поворотами – контроль.   |                                   |
| 65 |  |  | Коньковый ход – разучивание.  |                                   |
| 66 |  |  | Коньковый ход – совершенствование.  |                                   |
| 67 |  |  | Попеременно двушажный ход – совершенствование.  |                                   |
| 68 |  |  | Попеременно двушажный ход – контроль.   |                                   |
| 69 |  |  | Переход с попеременных ходов на одновременные – совершенствование.                    |                                   |
| 70 |  |  | Лыжная гонка 3 км.на время  |                                   |
| 71 |  |  | Эстафета на лыжах   |                                   |

|    |  |  |  |                                   |
|----|--|--|--|-----------------------------------|
| 72 |  |  | Прохождение дистанции 5 км без учета времени.  | Контрольное выполнение упражнений |
| 73 |  |  | Т.Б. на занятиях волейболом. Стойки и передвижения.  |                                   |
| 74 |  |  | Передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.   |                                   |
| 75 |  |  | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.  |                                   |
| 76 |  |  | Подача и прием подачи мяча. Учебная игра.  |                                   |
| 77 |  |  | Передача мяча стоя спиной к цели. Учебная игра.  |                                   |
| 78 |  |  | Прямой нападающий удар. Блокирование.  |                                   |
| 79 |  |  | Повторение передачи мяча над собой во встречных колоннах<br>Отбивание мяча кулаком через сетку |                                   |
| 80 |  |  | Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах                                |                                   |
| 81 |  |  | Повторение нижней прямой подачи, прием подачи. Игра  |                                   |
| 82 |  |  | Совершенствование нижней прямой подачи, прием подачи   |                                   |

|    |  |  |   |                                   |
|----|--|--|---|-----------------------------------|
| 83 |  |  | Зачет – нижняя прямая подача  | Контрольное выполнение упражнений |
| 84 |  |  | Совершенствование верхней передачи в парах через сетку                    |                                   |
| 85 |  |  | Зачет – верхняя передача мяча в парах через сетку                         | Контрольное выполнение упражнений |
| 86 |  |  | Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания партнером        |                                   |
| 87 |  |  | Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания партнером |                                   |
| 88 |  |  | Зачет — прямой нападающий удар после подбрасывания партнером              | Контрольное выполнение упражнений |
| 89 |  |  | Учебная игра  |                                   |
| 90 |  |  | Передача мяча на месте и в движении                                       |                                   |
| 91 |  |  | Ведение с изменением направления и скорости                               |                                   |
| 92 |  |  | Индивидуальные действия игрока в защите.                                  |                                   |
|    |  |  | Комбинация: передача, ловля, ведение, бросок.                             |                                   |
| 90 |  |  | Т.Б. на занятиях легкой атлетикой. Бег 30 м – учет.                       | Контрольное выполнение упражнений |
| 91 |  |  | Метание мяча на дальность.  |                                   |
| 92 |  |  | Бег 60 м – учет.  | Контрольное выполнение упражнений |

|     |  |  |  |                                   |
|-----|--|--|--|-----------------------------------|
| 93  |  |  | Прыжок в длину с места – учет.           | Контрольное выполнение упражнений |
| 94  |  |  | Прыжок в высоту                          | Контрольное выполнение упражнений |
| 95  |  |  | Равномерный бег до 20 мин                | Контрольное выполнение упражнений |
| 96  |  |  | Челночный бег 3×10 м - учет              | Контрольное выполнение упражнений |
| 97  |  |  | Бег на выносливость 2000 м               |                                   |
| 98  |  |  | Метание малого мяча на дальность – учет. | Контрольное выполнение упражнений |
| 99  |  |  | Метания мяча в цель.                     |                                   |
| 100 |  |  | Бег 60 м.- учет                          | Контрольное выполнение упражнений |
| 101 |  |  | Бег 1000 м.- учет                        | Контрольное выполнение упражнений |
| 102 |  |  | Подведение итогов года                   |                                   |

## Приложение

### Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

| №<br>п/п | Наименование объектов и средств<br>материально-технического обеспечения  | Количество |
|----------|--|------------|
| 1.       | Основная литература для учителя  |            |
| 2.       | Стандарт начального общего образования по физической культуре  | Д          |
| 1.2      | Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы, Просвещение 2011г.   | Д          |
| 1.3      | Рабочая программа по физической культуре   | Д          |
| 2.       | Дополнительная литература для учителя  |            |
| 2.1      | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»   | Ф          |
| 2.2      | Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.   | Д          |
| 2.3      | Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.   | Д          |
| 2.4      | Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г. | Д          |

|            |  |   |
|------------|--|---|
| <b>2.5</b> | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.     | Д |
| <b>3</b>   | <b>Дополнительная литература для обучающихся</b>   |   |
| <b>3.1</b> | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | Д |
| <b>4</b>   | <b>Учебно-практическое оборудование</b>  |   |
| <b>4.1</b> | Бревно гимнастическое  | П |
| <b>4.2</b> | Козел гимнастический   | П |
| <b>4.3</b> | Канат для лазанья  | П |
| <b>4.4</b> | Перекладина гимнастическая (пристеночная)  | П |
| <b>4.5</b> | Стенка гимнастическая  | П |
| <b>4.6</b> | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)   | П |
| <b>4.7</b> | Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные                                     | П |
| <b>4.8</b> | Скакалка детская   | К |
| <b>4.9</b> | Мат гимнастический   | П |



|             |  |   |
|-------------|--|---|
| <b>4.10</b> | Гимнастический подкидной мостик                | Д |
| <b>4.11</b> | Кегли  | К |
| <b>4.12</b> | Обруч пластиковый детский                      | Д |
| <b>4.13</b> | Флажки   | Д |
| <b>4.14</b> | Рулетка измерительная                          | К |
| <b>4.15</b> | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |   |
| <b>4.16</b> | Лыжи   | П |
| <b>4.17</b> | Аптечка  | Д |