

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа – интернат № 5 г. Нижнеудинск»**

РАССМОТРЕНА
на заседании МО учителей -
предметников
Протокол от «23» 08. 2023 г.
№1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МКОУ «Школа –
интернат № 5 г.
Нижнеудинск»
от «31» 08. 2023г.
№158-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5 - 9 классов с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)

Вариант 1

г.Нижнеудинск 2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов составлена на основе программы специальных (коррекционных) программ образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой 5-9 классы. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации 2011 года. Программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения АООП. Программа разработана на основе требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) освоения АООП, программы формирования базовых учебных действий.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Приказ от 19 декабря 2014 года № 1599 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)

Физическая культура в специальном (коррекционно) образовательном учреждении 8 вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями должна способствовать социализации ученика в обществе; формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы: индивидуализация и дифференциация процесса обучения; коррекционная направленность обучения; оптимистическая перспектива; комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Основными видами учебной деятельности в процессе обучения предмету является: слушание объяснений учителя, слушание и анализ выступлений своих товарищей, наблюдение за демонстрациями учителя, работа с раздаточным материалом.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры – чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым.

Планируемые результаты:

Личностные результаты.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Согласно п.4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре: Минимальн

ый уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции и при выполнении строевых команд;

представления двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие с одноклассниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие с одноклассниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание сильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физической культуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Для всех видов физических упражнений
следующий критерий оценок:

, в том числе и игр, может быть использован

- Оценка “5” – упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.
- Оценка “4” – упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.
- Оценка “3” – упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.
- Оценка “2” – упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание или незнание правил, не умеет пользоваться изученными упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета

В данных классах ведущими способами обучения предмету являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

Практическая часть программы будет реализовываться через методические приемы:

- Словесные (объяснения, рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание)
- Наглядные (показ, использование наглядных пособий).
- Практические (упражнения, соревнования, контроль, тестирование).

Место предмета в учебном плане

На предмет физическая культура отводится 68 часов в год из расчета часа в неделю в 5-8 классах, 102 часа в 9 классе

Содержание тем учебного курса

История физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Физическая культура в современном обществе

Организация и проведение пешеходных туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

Физическая культура (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка и связь с укреплением здоровья человека, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Физическая культура человека Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила личной гигиены. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой выбор упражнений. Планирование занятий физической подготовкой. Оценка техники движения. Измерение резервов организма.

Гимнастика основы акробатики Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика. Упражнения на спортивных снарядах

Лёгкая атлетика Беговые упражнения

Подвижные игры Развитие быстроты, силы, выносливости

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

В результате обучения на уроках физической культуры учащиеся 5 – 9 классов должны знать: Как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два, как правильно выполнять размыкание уступами, избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Осуществлять страховку при выполнении другим учеником на бревне. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Подавать, различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!»

«Реже шаг!». Выполнять опорный прыжок через «козла», «коня». Сохранять равновесие на гимнастическом бревне, лазать по канату в два- три приема. Пройти в быстром темпе 20- 30 мин, выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег, бежать с переменной скоростью 5 мин. Правильно финишировать в беге на 60 м. Правильно отталкиваться в прыжках в длину способом «согнув ноги», выполнять переход через планку в прыжках в высоту, метать малый мяч на дальность с разбега, выполнять толкание набивного мяча с места. Координировать движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезках 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-200 м любым ходом. Преодолевать на лыжах (д) -1,5 -2 км. (м) -2-3 км. Уметь выполнять передачу мяча от груди, вести мяч одной рукой. Играть в пионербол, волейбол, баскетбол.

1.1 Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- ✓ умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- ✓ умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1.2 Метопредметные результаты

- ✓ характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- ✓ находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- ✓ обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ✓ организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- ✓ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- ✓ анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- ✓ оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- ✓ управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

Минимальный уровень:

- ✓ знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- ✓ демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- ✓ комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета; понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года; знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- ✓ демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- ✓ определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- ✓ выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности; выполнение

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

- ✓ участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- ✓ применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- ✓ представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- ✓ выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;
- ✓ комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; выполнение строевых действий в шеренге и колонне; знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов;
- ✓ знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- ✓ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- ✓ участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ✓ знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- ✓ ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических

упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- ✓ правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

2.Содержание курса.

№ П\П	Тема (раздел)	Количество часов	Форма работы с обучающимися	Характеристика деятельности учащихся
	«Знания о физической культуре»			Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.
1.	«Гимнастика и акробатика»	13	Групповая Индивидуальная Фронтальная	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. <u>Построения и перестроения.</u> <u>Упражнения без предметов</u> (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения

				<p>для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами</p> <p>- с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
2.	«Легкая атлетика»	22	<p>Групповая Индивидуальная Фронтальная</p>	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал:</p> <p><i>Ходьба.</i> Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;</p>

со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за

				<p>головой и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
3.	«Лыжная подготовка»	18	<p>Групповая Индивидуальная Фронтальная</p>	<p>Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p>Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>
4.	«Подвижные и спортивные игры»	15	<p>Групповая Индивидуальная Фронтальная</p>	<p>Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)</p> <p>Практический материал. <i>Подвижные игры:</i> Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями</p>

				и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
	Итого:	102		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 5б

п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
	Лёгкая атлетика (15 час)	
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
3	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед по инструкции учителя)	1
4	Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед, приставным шагом, левым и правым боком)	1
5	Пробегание отрезков 10м, 20м	1
6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	1
7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	1
9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега(коридор 10м)	1
11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	1

12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Развитие выносливости. Сочетание медленного бега с ходьбой до 4 мин	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
	Гимнастика и акробатика 24ч	
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	1
17	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	1
18	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	1
19	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	1
20	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	1
21	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения	1
22	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	1
23	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	1
24	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	1
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	1
26	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	1
27	Подлезание под несколько препятствий высотой 40 см. Перелезание через 2- 3 препятствия разной высоты	1
28	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Наскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук	1
29	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
30	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1
31	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	1
32	Повторение кувырка вперед назад из положения упор присев	1
33	Обучение акробатическому упражнению стойка на лопатках	1
34	Повторение акробатического упражнения стойка на лопатках	1
35	Обучение связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
36	Акробатический элемент "мост из положения лежа на спине"	1

37	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
38	Повторение обучению связки кувырку вперед и назад в упор стойки на лопатках	1
39	Эстафеты с элементами акробатики	1
	Спортивные игры. Пионербол (12 час)	
40	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
41	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	1
42	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	1
43	Обучение ловли мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
44	Обучение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
45	Повторение боковой подаче. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	1
46	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
47	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
48	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
49	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	1
50	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
51	Блокирование нападающего удара. Учебная игра	1
	Лыжная подготовка (18 час)	
52	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
53	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	1
54	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	1
55	Повторение спуска со склона в низкой стойке	1
56	Повторение спуска со склона в основной стойке	1
57	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	1
58	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	1
59	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
60	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	1
61	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	1

62	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	1
63	Передвижение на лыжах до 1 км	1
64	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
65	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	1
66	Передвижение на лыжах до 1 км	1
67	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
68	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
69	Эстафета на лыжах	1
	Спортивные игры. Баскетбол. (15 час)	
70	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
71	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
72	Передача мяча с шагом и сменой места. Учебная игра.	1
73	Передача мяча в движении в парах Учебная игра.	1
74	Передачи мяча в парах и тройках Учебная игра.	1
75	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Учебная игра.	1
76	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
77	Ведение мяча в движении по прямой. Учебная игра.	1
78	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
79	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
80	Бросок мяча двумя руками с места. Учебная игра.	1
81	Бросок одной и двумя руками с места. Учебная игра.	1
82	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
83	Бросок мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.	1
84	Учебная игра	1
	Легкая атлетика 18 часов	
85	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
86	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
87	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1

88	Развитие силовых качеств подтягивание мальчики - из положения "вис на прямых руках", девочки - из положения "вис лежа"	1
89	Развитие координации движения. Подъем туловища из положения лежа	1
91	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	1
92	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств Прыжки в длину с места	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 20 - 30 м	1
95	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 30 м	1
96	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60 м	1
97	Бег 60 м	1
98	Развитие координации движения. Метание малого мяча на дальность	1
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100	Развитие выносливости. Медленный бег до 6 минут	1
101	Развитие выносливости. Медленный бег 1000м.	1
102	Спортивные игры. Подведение итогов за год	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 6б

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Лёгкая атлетика (15 час)	
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Спортивные игры	1
2	Ходьба с крестным шагом. Ходьба с выполнением движения рук на координацию	1
3.	Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя	1

4.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин	1
5.	Пробегание отрезков 30м, 60 м с низкого старта.	1
6.	Бег 60 м, прыжок в длину с места.	1
7.	Развитие прыгучести. Обучение тройному, пятерному прыжку с места	1
8.	Повторение изученного тройной, пятерной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность.	1
9	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
10	Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" Метание малого мяча на дальность.	1
11	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
12	Эстафетный бег (100 м по кругу)	1
13	Развитие выносливости. Бег 6 мин. Спортивные игры	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места .	1
15	Кроссовый бег 300 - 500 м. Спортивные игры	1
	Гимнастика и акробатика (24 час)	
16	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
17	Обучение перестроению из одной шеренги в две	1
18	Повторение перестроения из одной шеренги в две	1
19	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
20	Размыкание вправо, влево, от середины, переставными шагами на интервал руки в стороны	1
21	Выполнение команд "Шире шаг! Короче шаг!" Повороты кругом	1
22	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
23	Упражнения на осанку. Удерживание груза 150 - 200 гр на голове с различным положением туловища	1
24	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
25	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз. Передвижение по гимнастической стенке влево - вправо	1
26	Упражнения на координацию движения. Прыжки со скакалкой.	1
27	Повторение. Кувырок вперед и назад из положения упор присев. Стойка на лопатках	1
28	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев	1
29	Обучение двум последовательным кувыркам вперед	1

30	Повторение двух последовательных кувырков вперед	1
31	Обучение двух последовательных кувырков назад	1
32	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
33	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
34	Опорный прыжок ноги врозь (козёл в длину).	1
35.	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
36	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
37	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.05.12.17	1
38	Пионербол. Передача мяча сверху и в парах над головой двумя руками. Учебная игра. 06.12.17	1
39	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.07.12.17	1
40	Ловля мяча после подачи. Повторение нападающего удара. Учебная игра.	1
41	Боковая подача. Страховка задней линии. Учебная игра.	1
42	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
43	Боковая подача. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1
44	Розыгрыш мяча на 3 паса. Учебная игра.	1
45	Общие сведения о волейболе. Расстановка игроков. Передвижение по площадке.	1
46	Обучение нижней подаче мяча (подводящие упражнения)	1
47	Обучение нижней подаче мяча	1
48	Обучение нижней подаче мяча	1
	Лыжная подготовка (21 час)	
49	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
50	Повторение скользящего шага. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1
51	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	1
52	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
53	Обучение попеременному двухшажному ходу. Сочетание работы рук и ног.	1
54	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1

55	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
56	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
57	Подъём по склону прямо ступающим шагом. Спуск в основной стойке	1
58	Обучение повороту переступанием в движении	1
59	Обучение повороту переступанием в движении	1
60	Повторение поворота переступанием в движении	1
61	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
62	Обучение подъёму "лесенкой" по пологому склону	1
63	Обучение торможения «плугом».	1
64	Подъём по склону "лесенкой" и торможение «плугом».	1
65	Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии 1,5 км	1
66	Передвижение на лыжах на скорость на расстоянии до 100 м.	1
67	Передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км девочки 2 км мальчики	1
68	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
69	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
	Спортивные игры. Баскетбол. (18час)	
70	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
71	Остановка шагом. Учебная игра.	1
72	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
73	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
74	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
75	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
76	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
77	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
78	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
79	Эстафета с ведением мяча	1
80	Эстафета с ведением мяча и с бросками по корзине	1

81	Бег с ускорением до 10 м	1
82	Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места	1
83	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
84	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	1
85	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
86	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
87	Обучение комбинации, ведение мяча два шага бросок по корзине	1
Легкая атлетика 15 час		
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Подтягивание (м), вис (д).	1
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 7б

№	Наименование разделов и тем	Ко
---	-----------------------------	----

п/п		ли чес тво час ов
	Лёгкая атлетика (15 час)	
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
	Гимнастика и акробатика 24ч	
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1

21	Прыжки через скакалку	1
22	Регулировка дыхания при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
23	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
24	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	1
25	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
26	Упражнения в равновесии	1
27	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
28	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
29	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
30	Повторение перевороту боком(с помощью)	1
31	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
32	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
33	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
34	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
35	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
	Спортивные игры. Волейбол 12ч	
38	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
39	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
40	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
41	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
42	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
43	Обучение нижней прямой подаче	1
44	Обучение нижней прямой подаче	1

45	Обучение нижней прямой подаче	1
46	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
47	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
48	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
	Лыжная подготовка 21ч	
49	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
50	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
51	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
52	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
53	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
54	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1
55	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
56	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
57	Торможение «плугом».	1
58	Обучение правильному падению при спуске	1
59	Повторение правильному падению при спуске	1
60	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
61	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
62	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
64	Лыжные эстафеты по кругу	1
65	Лыжные эстафеты по кругу	1
66	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
67	Прохождение дистанции 2 км	1
68	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1

69	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол 18ч		
70	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
71	Штрафные броски. Учебная игра.	1
72	Штрафные броски. Учебная игра.	1
73	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
74	Остановка шагом. Учебная игра	1
75	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
76	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
77	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
78	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1
79	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
81	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
82	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
83	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
85	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
86	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
87	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
Легкая атлетика 15ч		
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Подтягивание (м), вис (д).	1

92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97	Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99	Прыжки в длину с разбега	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 8б

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Лёгкая атлетика (15 час)	
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1

7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
	Гимнастика и акробатика 24ч	
16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21	Прыжки через скакалку	1
22	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
23	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
24	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1
25	Сгибание и поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
26	Упражнения в равновесии	1
27	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
28	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
29	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
30	Повторение перевороту боком(с помощью)	1

31	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
32	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
33	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
34	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
35	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
	Спортивные игры. Волейбол 12ч	
38	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
39	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
40	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
41	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
42	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
43	Обучение нижней прямой подаче	1
44	Обучение нижней прямой подаче	1
45	Обучение нижней прямой подаче	1
46	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
47	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
48	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
	Лыжная подготовка 21ч	
49	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
50	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
51	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
52	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1

53	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
54	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног	1
55	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
56	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
57	Торможение «плугом».	1
58	Обучение правильному падению при спуске	1
59	Повторение правильному падению при спуске	1
60	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
61	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
62	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
64	Лыжные эстафеты по кругу	1
65	Лыжные эстафеты по кругу	1
66	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
67	Прохождение дистанции 2 км	1
68	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
69	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1

Баскетбол 18ч

70	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
71	Штрафные броски. Учебная игра.	1
72	Штрафные броски. Учебная игра.	1
73	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
74	Остановка шагом. Учебная игра	1
75	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
76	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
77	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1

78	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1
79	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
81	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
82	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
83	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
85	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
86	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
87	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
	Легкая атлетика 15ч	
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Подтягивание (м), вис (д).	1
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97	Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99	Прыжки в длину с разбега	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

Класс 9б

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Лёгкая атлетика (15 час)	
1	Инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Спортивные игры	1
2	Повторение строевых упражнений на месте и в движении	1
3.	Продолжительная ходьба 20 - 30 мин в различном темпе с изменением ширины и частоты шага.	1
4.	Ходьба с различным положением туловища(наклоны, присед)	1
5.	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин	1
6.	Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м	1
7.	Развитие скоростных способностей. Бег 60м. Прыжки в длину с места	1
8.	Эстафетный бег(100м) по кругу	1
9	Развитие выносливости. Кроссовый бег 500м	1
10	Развитие прыгучести. Многоскоки с места(3 - 5 прыжков)	1
11	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1
13	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
14	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега	1
15	Развитие выносливости. Бег 1000м	1
	Гимнастика и акробатика 24ч	

16	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Построение, перестроение на месте и в движении.	1
17	Обучение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
18	Повторение размыканию уступами по счету(9,6,3, на месте)	1
19	Развитие силовых качеств. Сгибание разгибание рук в упоре	1
20	Из упора сидя лечь, встать без помощи рук	1
21	Прыжки через скакалку	1
22	Регулировка дыхание при переноске груза, упражнение с преодолением препятствий, сопротивления	1
23	Лазание и перелезание через различные препятствия	1
24	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке	1
25	Сгибание и поднятие ног в висе на гимнастической стенке. Упражнения на расслабление	1
26	Упражнения в равновесии	1
27	Обучение стойке на руках (с помощью)	1
28	Повторение стойке на руках (с помощью)	1
29	Обучение перевороту боком(с помощью)	1
30	Повторение перевороту боком(с помощью)	1
31	Два - три последовательных кувырка вперед, назад.	1
32	"Шпагат" с опорой руками о пол	1
33	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
34	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
35	Опорный прыжок ноги согнув ноги через козла в ширину, в длину	1
36	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
37	Преодоление препятствий прыжком боком с опорой на правую - левую руку (ногу).	1
	Спортивные игры. Волейбол 12ч	
38	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение игры в пионербол	1
39	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1

40	Обучение верхней передачи мяча двумя руками на месте.	1
41	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
42	Обучение нижнему приему мяча двумя руками на месте.	1
43	Обучение нижней прямой подаче	1
44	Обучение нижней прямой подаче	1
45	Обучение нижней прямой подаче	1
46	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
47	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
48	Повторение подаче и приему мяча. Учебная игра	1
	Лыжная подготовка 21ч	
49	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений с лыжами	1
50	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
51	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
52	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
53	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук	1
54	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координарование движения рук и ног	1
55	Обучение подъёму "лесенкой" и подъёму «ёлочкой»	1
56	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке	1
57	Торможение «плугом».	1
58	Обучение правильному падению при спуске	1
59	Повторение правильному падению при спуске	1
60	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
61	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
62	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
63	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1

64	Лыжные эстафеты по кругу	1
65	Лыжные эстафеты по кругу	1
66	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
67	Прохождение дистанции 2 км	1
68	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
69	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м).	1
Баскетбол 18ч		
70	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
71	Штрафные броски. Учебная игра.	1
72	Штрафные броски. Учебная игра.	1
73	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Учебная игра.	1
74	Остановка шагом. Учебная игра	1
75	Остановка прыжком после ведения мяча. Учебная игра.	1
76	Обучение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
77	Повторение вырыванию, выбиванию мяча. Учебная игра	1
78	Передачи мяча в парах, тройках на месте .Учебная игра.	1
79	Передачи мяча в парах, тройках на месте, в движении. Учебная игра.	1
80	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
81	Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. Учебная игра.	1
82	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
83	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
84	Бросок мяча в корзину после ведения и двух шагов. Учебная игра.	1
85	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
86	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1
87	Эстафеты с ведением мяча и броском по корзине.	1

	Легкая атлетика 15ч	
88	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91	Подтягивание (м), вис (д).	1
92	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
93	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
94	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
95	Развитие скоростных качеств. Бег 30 м., 60 м	1
96	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
97	Прыжки в длину с разбега	1
98	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99	Прыжки в длину с разбега	1
100	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
101	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов. Ширина коридора 10 - 15 м.	1
102	Подведение итогов за год. Спортивные игры	1