

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Артинского городского округа
«Артинская средняя общеобразовательная школа №6»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 162-од от «28» августа 2020 года

Директор школы

О.А. Голых

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся по адаптированным образовательным программам
для детей с умственной отсталостью
(приложение к ООП ООО МАОУ АГО «АСОШ №6»)

Уровень образования: основное общее образование (5 – 9 класс)

Количество часов: 350 часов

5 класс – 2 часа в неделю, 70 часов

6 класс – 2 часа в неделю, 70 часов

7 класс – 2 часа в неделю, 70 часов

8 класс – 2 часа в неделю, 70 часов

9 класс – 2 часа в неделю, 70 часов

Разработали:

Лёшин Михаил Иванович

учитель физической культуры

I квалификационной категории;

Панов Никита Андреевич,

Учитель физической культуры

Федотова Ирина Анатольевна,

учитель физической культуры

I квалификационной категории.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к уровню подготовки выпускников

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз бега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Пьер де Кубертен. Цели и задачи Олимпийских игр. 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.

Базовые понятия физической культуры. Понятия физических качеств и правила развития. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Основные режимы нагрузки. Структура и части занятий, части урока.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Взаимодействие с партнёрами во время занятий.

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. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)

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 и акробатика.

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

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

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

- простые и смешанные висы и упоры;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

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

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с

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

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

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на отрезке до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 км.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

Подвижные игры и игровые упражнения:

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

Проверочные испытания по видам упражнений:

- бег 30—60 м;

- бег 500 м;

- прыжок в длину с места;

- сила кисти (правой, левой);

- метание малого мяча на дальность;

- бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.

- подтягивания;

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

Оценивание результатов физической подготовленности производится индивидуально.

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

ФР – фиксирование результата; ОТ – оценка техники; УВ – учёт времени.

№	Тема урока	Контр оль	Тести рован ие	Дру гое
	Легкая атлетика - 14			
1	Влияние занятий физкультуры на здоровье. Игры. Эстафеты. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники высокого старта.	от		
2	Ходьба и бег. Обучение технике низкого старта. Бег на скорость 30м. Встречная эстафета. Техника высокого старта .			
3	Ходьба и бег. Финиширование. Бег на результат 30м . Совершенствовать технику низк. старта. Челночный бег 3X10м.		фр	
4	Челночный бег 3X10м .Прыжки. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места		ув	
5	Прыжки. Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	от		
6	Метание. Метание малого мяча на дальность, на точность. Тест – бег 1000м.		ув	
7	Метание. Метание малого мяча на дальность, на точность . Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств.			
8	Бег по пересеченной местности «шестиминутный бег» .		от	
9	Бег 1500м с учётом времени.			
10	Общие развивающие упражнения . Стойка баскетболиста. Перемещения в баскетболе. Инструктаж по технике безопасности .		фр	
11	Перемещения баскетболиста. Совершенствовать ведение мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.		фр	
12	Ведение баскетбольного мяча шагом и бегом с изменением направления и скорости . Развитие силы.			
13	Подвижные игры на основе баскетбола. Общие развивающие упражнения. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении.			
14	Передачи мяча в парах на месте и в движении . Броски баскетбольного мяча в щит и кольцо. Игра «Овладей мячом».		ув	
15	Броски баскетбольного мяча в кольцо. Эстафеты с мячом.			
	2 четверть (16ч)		фр	
16	Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Общие развивающие упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад.	от		

17	Строевые упражнения. Акробатика. Совершенствование кувырка вперёд и назад. Мост с помощью и самостоятельно.			
18	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках . Разучить комбинации акробатических упражнений.			
19	Акробатика. Строевые упражнения. – движение по диагонали. Соверш. Комбинации акробатические упражнения. Развитие гибкости.			фр
20	Акробатика. Комбинация акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, выпадами по гимнастической скамейке.	от		
21	Упражнения в равновесии. Разучить комбинацию упражнений в равновесии. Развитие силы и гибкости.		фр	
22	Совершенствование комбинацию упражнений в равновесии. Развитие гибкости. Лазание по гимн. стенке.			
23	Комб. упр. в равновесии . Висы. Вис завесом одной, двух согнувшись, прогнувшись на параллельных брусьях, вис на согнутых руках, согнув ноги.	от		
24	Лазанье. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Тест – сил. упр. Разучить комбинацию упражнений с обручем.	от		
25	Лазанье. Перелезание через препятствия. Техника лазания по канату в 3 приёма. Совершенствовать комбинацию упражнений с обручем.			
26	Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Наступ на гимн. мостик. Комбинацию упражнений с обручем . Наклон вперёд из положения стоя.			
27	Опорный прыжок. Разбег и наступ на гимн. мостик .Обучение прыжку через козла.	от		
28	Совершенствовать опорный прыжок. Лазание по канату			
29	Опорный прыжок . Подвижные игры «Посадка картофеля», «Змейка».			
3 четверть (30ч)				
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке Требования к одежде и обуви. Температурный режим.	от		
32	Попеременный двухшажный ход (работа рук). Спуск с горы в основной стойке. Подвижная игра «Попади снежком в цель».			
33	Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Соверш. спуска с горы.			
34	Попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. Дистанция до 1км. Игра «Кто самый быстрый»	от		
35	Попеременный двухшажный ход; спуск с горы в основной стойке; спуск с преодолением препятствий, ворот.		ув	
36	Обучение одновременному двухшажному ходу. Дистанция до 1км. Преодоление ворот при спуске			

	(контроль). Подвижная игра «Попади снежком в цель».			
37	Попеременный двухшажный ход, совершенствование одношажного хода, спуск со склона.			
38	Попеременный двухшажный ход, совершенствование одношажного хода, подъём в гору «лесенкой». Дистанция до 1км. Подвижная игра «Лисёнок – медвежонок».	от		
39	Одношажного хода совершенствование подъёма в гору «лесенкой».	от		
40	Дистанция 1 км . Обучение технике одновременно одношажный ход. Повороты переступанием в движении.			
41	Повороты на месте переступанием . Соверш. повороты в движении. Дистанция до 1,5км			
42	Совершенствовать подъём в гору «полуёлочкой». Повороты переступание в движении .Дистанция до 2км.			
43	Соревнование по лыжным гонкам среди мальчиков и девочек на дистанции 2км. Игра «Слалом».	от		
44	ИТБ. Передачи волейбольного мяча в парах. Развитие координации.			
45	Совершенствовать передачи мяча в парах через сетку, обучение подаче мяча одной рукой снизу. Прыжки через скакалку.		ув	
46	Совершенствовать подачи мяча. Прыжки через скакалку за 30 сек. (тест). Обучать передаче мяча с собственного подбрасывания.			
47	Подачи мяча в пионерболе . Совершенствовать передачу с собственного подбрасывания. Учебная игра пионербол.			
48	Передача мяча с собственного подбрасывания . Учебная игра пионербол. Развитие силы.			
	4 четверть (25ч)			
49	Совершенствование элементов игры в пионербол. Правила перехода.			
50	Обучать остановкам прыжком и в 2 шага. Подвижные игры на основе баскетбола Развитие			
51	координационных способностей.			
52	Броски баскетбольного мяча в кольцо.Совершенствовать остановки в баскетболе. Ведение мяча «змейкой».			
53	Остановки в баскетболе. Броски по кольцу после ведения. Эстафеты.			
54	ИТБ на уроках по лёгкой атлетике. Прыжки. Техника разбега в прыжках в высоту.	от		
55	Прыжки. Техника разбега . Прыжок в высоту с 2-3 шагов разбега.	от		
56	Прыжки. Прыжок в высоту с разбега . Развитие скоростной силы.			
57	Ходьба и бег. Совершенствование техники высокого старта. Развитие координации. Челночный бег 3X10м (тест)			
58	Техника высокого старта . Бег с заданным темпом и скоростью. Бег 30м с высокого старта.			
59	Ходьба и бег. Бег 30м с высокого старта . Развитие силы.			
60	Прыжки. Совершенствовать прыжки в длину с места. Развитие выносливости. Бег 1000м с учётом времени			

	(тест).			
61	Прыжок в длину с места (тест). Метание. Совершенствовать технику метания мяча на дальность. Развитие выносливости.			
62	Метание мяча на дальность. Техника метания .Подвижные игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».		фр	
63	Метание мяча на дальность . Развитие выносливости.			
64	Бег по пересеченной местности «шестиминутный бег» .		ув	
65	Бег 1500 м с учётом времени. Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».	от		
66- 70	Резерв			

Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

ФР – фиксирование результата; ОТ – оценка техники; УВ – учёт времени.

№	Тема урока	Контр оль	Тести рован ие	Друго е
	Легкая атлетика - 14			
1	Инструктаж по технике безопасности (ТБ). Роль и значение занятий физической культурой. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег с ускорением. Круговая тренировка.	от		
2	Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).			
3	Бег с ускорением. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.		фр	
4	Высокий старт и бег Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.		ув	
5	Равномерный бег. Высокий старт – контроль на технику	от		
6	Спринтерский бег. ОРУ в движении. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. Спринтерский бег 60м – контроль на результат.		ув	
7	ОРУ в движении. Метание набивного мяча на дальность. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.			
8	Прыжки. Равномерный бег. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. Бег 600м дев. 800м. мультчи. – контроль на результат.		от	
9	Прыжки. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; метание мяча на дальность.			
10	Прыжки. Равномерный бег. УСР. Прыжок через 2 или 4 шага Прыжки с места, с разбега, многоскоки, тройной прыжок. Круговая тренировка.		фр	
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.		фр	
12	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. СБУ. СУ. Развитие координационных движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.			
13	Медленный бег с изменением направления по сигналу. ОРУ. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м.			
14	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту. Бег до 1000м – контроль на результат		ув	

	Спортивные игры - 10			
15	Меры безопасности и гигиенические требования к уроку. История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Ознакомление с техникой перемещений. Обучение технике прыжков, стоек, поворотов. Развитие координационных способностей при изучении стоек, перемещений, остановок, повар.			
16	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.		фр	
17	Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	от		
18	Правила в волейболе, баскетболе. Игра пионербол.			
19	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.			
20	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.			фр
21	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	от		
22	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		фр	
23	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола			
24	Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра. Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	от		
	Гимнастика - 8	от		
25	Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.			
26	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.			

27	Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Метание набивного мяча – контроль на результат.	от		
28	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.			
29	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации			
30	Акробатика. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	от		
31	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).			
32	Висы. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	от		
	Лыжная подготовка -19			
33	Техника безопасности и правила личной гигиены на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного снаряжения.			
34	Передвижение по учебному кругу без палок, с палками	от		
35	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км		ув	
36	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.			
37	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.			
38	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	от		
39	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	от		
40	Подвижные игры.			
41	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».			
42	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».			

43	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах.	от		
44	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.			
45	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.	ув		
46	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты.			
47	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Передвижение на лыжах до 2 км.			
48	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.			
49	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах 2 км (без уч.в.)	от		
50	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.	от		
51	Подвижные игры на лыжах.			
	Спортивные игры и подвижные игры - 9			
52	Стойка, перемещения в баскетболе. остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.			
53	Подвижные игры с элементами баскетбола и лёгкой атлетики.			
54	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	от		
55	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	от		
56	Подвижные игры с мячом. Эстафеты.			
57	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без			

	сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра			
58	Подвижные игры народов мира.			
59	Учебная игра в баскетбол.			
60	Учебная игра в волейбол (пионербол).			
	Легкая атлетика - 10			
61	Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.		фр	
62	Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.			
63	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.		ув	
64	Спринтерский бег 60м – контроль на результат. Подвижные игры.	от		
65	Встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	от		
66	Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.6-ти минутный бег .			
67	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.			
68	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка.			
69	Метание. Бег по пересеченной местности.Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.		фр	
70	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.		фр	

Тематическое планирование по физической культуре для 7 класса

№	Тема урока	Контроль	Тестирование	Другое
	Легкая атлетика - 14			
1	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта.	от		
2	Ходьба и бег. Обучение технике старта с опорой на одну руку. Низкий старт (учёт). Старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30м.			
3	Ходьба и бег. Бег на скорость 30м .Техника старта с опорой на одну руку. Финиширование.		фр	
4	Прыжки. Прыжок в длину с разбега - техника разбега Развитие выносливости		ув	
5	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги» - техника прыжка. Совершенствовать метание мяча на дальность. Сил. упр. - тест	от		
6	Метание. Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости.		ув	
7	Бег по пересеченной местности Кросс 1000м .			
8	Бег по пересеченной местности «шестиминутный бег» .		от	
	Спортивные игры - 10			
15	ОРУ. Характеристика вида спорта. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболе. ИТБ.			
16	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.		фр	
17	Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	от		
18	Правила в волейболе, баскетболе. Игра пионербол.			
19	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.			
20	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии.			фр

	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.			
21	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	от		
22	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		фр	
23	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола			
24	Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра. Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	от		
	Гимнастика - 8	от		
25	Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.			
26	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.			
27	Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	от		
28	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.			
29	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации			
30	Акробатика. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	от		
31	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).			
32	Висы. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	от		
	Лыжная подготовка -19			
33	Техника безопасности и правила личной гигиены на уроках лыжной подготовки. История зарождения вида спорта. Подбор лыжного снаряжения.			
34	Переноска и построение с лыжами. Совершенствование ПДХ. Дистанция до 1 км. Передвижение по учебному кругу без	от		

	палок, с палками			
37	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км		ув	
35	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.			
36	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.			
37	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1км.	от		
38	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км.	от		
39	Подвижные игры.«Кто дальше», «На одной лыже»			
40	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».			
41	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».			
42	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники торможения «плугом». Передвижение на лыжах.	от		
43	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.			
44	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.		ув	
45	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи.Эстафеты.			
46	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Передвижение на лыжах до 2 км.			
47	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.			
48	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах 2 км (без уч.в.)	от		

49	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.	от		
50	Подвижные игры на лыжах. «Пятнашки на лыжах», «Пустое место»			
	Спортивные игры и подвижные игры - 9			
51	Стойка, перемещения в баскетболе. остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.			
52	Подвижные игры с элементами баскетбола и лёгкой атлетики.			
53	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	от		
54	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	от		
55	Подвижные игры с мячом. Эстафеты.			
56	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игр			
57	Подвижные игры народов мира.			
58	Учебная игра в баскетбол.			
59	Учебная игра в волейбол (пионербол).			
	Легкая атлетика - 10			
60	Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.		фр	
61	Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.			
62	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.		ув	
63	Спринтерский бег 60м – контроль на результат. Подвижные игры.	от		
64	Встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	от		
65	Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег.6-ти минутный бег .			
66	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.			
67	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка.			

68	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.		фр	
69	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.		фр	
70	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. «Белые медведи», «Космонавты».			

Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Темы уроков	Кол-во уроков
	Лёгкая атлетика	9
1.	<i>Техника безопасности на уроках по л/атлетике. Характеристика вида спорта. Совершенствовать технику высокого старта. Бег 60 м с ускорением.</i>	1
2.	Обучать технике низкого старта. Бег 60 м с высокого старта (контроль). Развитие выносливости. <i>Правила судейства соревнований в беге на короткие дистанции.</i>	1
3.	Совершенствовать прыжки в длину с места. Совершенствовать технику метания мяча. Развитие выносливости. Техника высокого старта (контроль).	1
4.	Совершенствовать технику низкого старта. Метание мяча на дальность. Челночный бег 4Х9м. Развитие выносливости, силы.	1
5.	Техника низкого старта (контроль). Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, силы.	1
6.	Совершенствовать технику прыжков в длину с места и разбега. Метание мяча на дальность (контроль). Развитие выносливости, силы.	1
7.	Бег 1000 м без учёта времени. Развитие силы. <i>Правила судейства соревнований по прыжкам.</i>	1
8.	Прыжок в длину с места (контроль). Развитие силы.	1
9.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (контроль) Техника прыжка в длину с разбега.	1
	Спортивные игры: баскетбол	7
10.	<i>Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Характеристика вида спорта. Передвижения в стойке б/б. Совершенствовать ведение мяча шагом, бегом.</i>	1
11.	Ведение б/б мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча в парах на месте. Передвижения в основной стойке (контроль).	1
12.	Ведение б/б мяча (контроль). Совершенствовать остановки.	1

	Закрепить передачи мяча в движении. <i>Дневник самоконтроля.</i>	
13.	Броски по кольцу после ведения от груди с места. Передачи мяча в парах на месте и в движении (контроль). Учебная игра в б/б.	1
14.	Обучать штрафному броску. Совершенствовать остановки. Броски по кольцу после ведения (контроль). Прыжки через скакалку до 1 минуты.	1
15.	Остановки в баскетболе (контроль). Совершенствовать штрафной бросок. Прыжки через скакалку до 2 минут.	1
16.	Совершенствовать штрафной бросок. Прыжки через скакалку до 2 минут.	1
	Гимнастика	16
17.	<i>Техника безопасности на уроках гимнастики.</i> <i>Характеристика вида спорта.</i> Строевые упражнения: перестроение в движении из 1 колонны в 2.	1
18.	Совершенствовать акробатические упражнения (кувырок назад, стойка на лопатках, слитно 2 кувырка). Строевые упражнения (противоходом, по диагонали). Развитие силы.	1
19.	Акробатические упр. (контроль). Разучить комбинацию акробатических упр. Развитие силы.	1
20.	ОРУ без предметов. Совершенствовать комбинацию акробатических упр. Совершенствовать лазание по гимнастической стенке.	1
21.	Разучить упр. в равновесии (д); упр. на перекладине (м). Развитие гибкости. Совершенствовать технику лазания по канату в 2 приёма.	1
22.	Совершенствовать упр. в равновесии и на перекладине. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы и гибкости.	1
23.	Совершенствовать технику разбега и наступа на гимнастический мостик в опорном прыжке. Упражнения в равновесии и на перекладине (контроль).	1
24.	Закрепить технику разбега в опорном прыжке. Развитие силы и гибкости.	1
25.	Техника разбега в опорном прыжке (контроль). Совершенствовать опорный прыжок «ноги врозь» (д); «согнув ноги» (м).	1

	Развитие силы и гибкости.	
26.	Разучить упражнения с обручем (д). Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь (м). Наклон вперёд из положения стоя.	1
27.	Опорный прыжок (контроль). <i>Фазы опорного прыжка.</i>	1
28.	Совершенствовать упражнения с обручем (д). Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь (м). Развитие гибкости.	1
29.	Разучить полосу препятствий. Тест – наклон вперёд из положения стоя.	1
30.	Полоса препятствий (контроль).	1
31.	Совершенствование опорного прыжка. Развитие гибкости.	1
32.	Полоса препятствий. Эстафеты.	1
	Лыжная подготовка	13
33.	<i>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Характеристика вида спорта. Температурный режим.</i> Подборка инвентаря.	1
34.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Дистанция до 1 км.	1
35.	Совершенствовать подъём в гору «ёлочкой», спуск с горы в основной стойке. Техника ПДХ. Дистанция до 1 км.	1
36.	Техника ПДХ (контроль). Закрепить подъём в гору «ёлочкой» и спуск с горы в основной стойке. Дистанция до 1,5 км.	1
37.	Обучать торможению «упором». Подъём в гору «ёлочкой», спуск с горы в основной стойке (контроль). Дистанция до 1,5 км.	1
38.	Совершенствовать торможение «Упором». Обучение технике ООХ. Дистанция до 2 км.	1
39.	Урок – соревнование. Дистанция 2 км с учётом времени. Совершенствовать повороты на месте «Махом».	1
40.	Совершенствовать технику ООХ. Закрепить технику торможение «упором». Повороты «махом» на месте (контроль).	1
41.	Техника торможения «упором» (контроль). Закрепить технику ООХ. Дистанция до 2,5 км.	1
42.	Разучить технику ОБХ. Техника ООХ (контроль). Спуск с горы в низкой стойке. Преодоление ворот.	1
43.	Совершенствовать технику ОБХ. Разучить повороты «переступанием» в движении. Дистанция до 3 км.	1

44.	Совершенствование техники ООХ, повороты в движении.	1
45.	Техника ООХ (контроль). Закрепить повороты в движении. Игры и эстафеты.	1
	Спортивные игры: волейбол	7
46.	<i>Техника безопасности на уроках по волейболу. Характеристика вида спорта.</i> Понятие - основная стойка волейболиста.	1
47.	Обучать передвижению приставным шагом вправо, влево. Обучать приёму и передаче мяча снизу и сверху.	1
48.	Совершенствовать передвижения приставным шагом. Совершенствовать приём и передачу мяча снизу и сверху в парах. Совершенствовать нижнюю прямую подачу.	1
49.	Совершенствовать приём и передачу мяча в парах через сетку. Совершенствовать нижнюю прямую подачу. Передвижения в стойке волейболиста (контроль).	1
50.	Нижняя прямая подача (контроль). Закрепить передачи мяча в парах.	1
51.	Приём и передача мяча в парах через сетку (контроль). Обучать верхней прямой подаче. Учебная игра.	1
52.	Совершенствование приёма и передачи мяча в парах через сетку, верхней прямой подачи. Учебная игра.	1
	Спортивные игры: баскетбол	5
53.	<i>Техника безопасности на занятиях спортивными играми.</i> Совершенствовать передачи мяча, ведение, броски по кольцу.	
54.	Передачи мяча в парах в движении (контроль). Броски по кольцу после ведения.	
55.	Броски по кольцу после ведения (контроль). Совершенствовать остановки. Учебная игра.	
56.	Совершенствовать штрафной бросок. Остановки в баскетболе (контроль).	
57.	Штрафной бросок (контроль). Учебная игра.	
	Лёгкая атлетика	13
58.	<i>Техника безопасности на уроках по л/атлетике.</i> Совершенствовать технику высокого и низкого старта. Развитие выносливости.	1
59.	Совершенствовать технику низкого старта.	1

	Челночный бег 4X9м. Развитие выносливости.	
60.	Совершенствовать прыжки в длину с места. Совершенствовать технику метания мяча. Развитие выносливости. Техника низкого старта (контроль).	1
61.	Челночный бег 4X9м (контроль) Прыжок в длину с места. Развитие выносливости, силы.	1
62.	Прыжок в длину с места (контроль). Бег 30, 60м с ускорением. Развитие выносливости, силы.	1
63.	Совершенствовать технику метания. Бег 60м с учётом времени (контроль) Развитие выносливости, силы.	1
64.	Бег 1000 м без учёта времени. Развитие силы	1
65.	Техника метания (контроль). Совершенствовать метание мяча на дальность. Обучать передаче эстафетной палочки. Развитие силы.	1
66.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (контроль) Обучать технике толкания ядра. Совершенствовать эстафетный бег.	1
67.	Метание мяча на дальность (контроль). Совершенствовать технику толкания ядра.	1
68.	Передача эстафетной палочки (контроль). Подвижные игры и эстафеты.	1
69.	Паралимпийские игры	1
70.	Паралимпийские игры	1

Тематическое планирование по физической культуре для 9 класса

№ п/п	Темы уроков	Кол-во уроков	Контроль	Тестирование	Другое
	Лёгкая атлетика	9			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Характеристика вида спорта. Совершенствование техники высокого старта. Бег 60 м с ускорением.	1			
2.	Обучение технике низкого старта. Бег 60 м с высокого старта. Развитие выносливости. Правила судейства соревнований в беге на короткие дистанции.	1		фр	
3.	Совершенствование прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Техника высокого старта.	1	от		
4.	Совершенствование техники низкого старта. Метание мяча на дальность. Челночный бег 4X9м. Развитие выносливости, силы.	1	фр		
5.	Техника низкого старта. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, силы.	1	от		
6.	Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, силы.	1		фр	
7.	Бег 1000 м без учёта времени. Развитие силы. Правила судейства соревнований по прыжкам.	1	от		
8.	Прыжок в длину с места. Развитие силы.	1		фр	
9.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине. Техника прыжка в длину с разбега.	1	фр		
	Спортивные игры: баскетбол	7			
10.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Характеристика вида спорта. Передвижения в стойке баскетболиста. Совершенствование ведения мяча шагом, бегом.	1			
11.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передач мяча в парах на месте. Передвижения в основной стойке.	1	от		

12.	Ведение мяча. Совершенствование техники остановок. Ппередачи мяча в движении. Дневник самоконтроля.	1	от		
13.	Броски по кольцу после ведения от груди с места. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	от		
14.	Обучение технике штрафного броска. Совершенствование техники остановок. Броски по кольцу после ведения. Прыжки через скакалку до 1 минуты.	1	от		
15.	Остановки в баскетболе. Совершенствование техники штрафного броска. Прыжки через скакалку до 2 минут.	1	от		
16.	Совершенствование техники штрафного броска. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1		фр	
	Гимнастика	16			
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Характеристика вида спорта. Строевые упражнения: перестроение в движении из 1 колонны в 2. Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад в группировке.	1			
18.	Совершенствование акробатических упражнений (кувырок назад, стойка на лопатках, слитно 2 кувырка вперед в группировке). Строевые упражнения: ходьба противходом, по диагонали. Развитие силы.	1			
19.	Акробатические упражнения. Разучивание комбинации акробатических упражнений. Развитие силы.	1	от		
20.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Совершенствование комбинации акробатических упражнений. Совершенствование лазания по канату в 2 приема.	1			
21.	Разучивание упражнений. в равновесии: девушки упражнения на бревне, юноши - на перекладине. Развитие гибкости. Совершенствование техники лазания по канату в 2 приёма.	1			
22.	Совершенствование упражнений в равновесии и на перекладине. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы и гибкости.	1			
23.	Совершенствование техники разбега и наскок на гимнастический мостик в опорном прыжке.	1	от		

	Упражнения в равновесии и на перекладине.				
24.	Закрепление техники разбега в опорном прыжке. Развитие силы и гибкости.	1			
25.	Техника разбега в опорном прыжке. Совершенствование опорного прыжка способом «ноги врозь»- девушки; «согнув ноги»- юноши. Развитие силы и гибкости.	1	от		
26.	Разучивание упражнений с обручем (девушки). Бросок набивного мяча (1 кг) способом из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь (юноши). Наклон вперёд из положения стоя.	1			
27.	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»- девушки; «согнув ноги»- юноши. Фазы опорного прыжка.	1	от		
28.	Совершенствование упражнений с обручем (девушки). Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь (юноши). Развитие гибкости.	1			
29.	Разучивание гимнастической полосы препятствий. Тест – наклон вперёд из положения стоя.	1		фр	
30.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	от		
31.	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие гибкости.	1			
32.	Полоса препятствий. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1			
	Лыжная подготовка	13			
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Характеристика вида спорта. Температурный режим. Подборка инвентаря. Прохождение дистанции до 1 км свободным стилем.	1			
34.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Дистанция до 1 км.	1			
35.	Совершенствование подъёма в гору «ёлочкой», спуск с горы в основной стойке. Техника попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1			
36.	Техника попеременного двухшажного хода. Закрепление подъёма в гору «ёлочкой» и спуск с горы в основной стойке. Дистанция до 1,5 км.	1	от		
37.	Обучение торможению «упором». Подъём в гору «ёлочкой», спуск с горы в основной стойке. Дистанция до 1,5 км.	1	от		
38.	Совершенствование торможения «упором». Обучение технике одновременного	1			

	одношажного хода. Дистанция до 2 км.				
39.	Урок – соревнование. Дистанция 2 км с учётом времени. Совершенствование поворотов на месте «махом».	1	фр		
40.	Совершенствование техникиодновременного одношажного хода. Закрепление технику торможение «упором». Повороты «махом» на месте.	1	от		
41.	Техника торможения «упором». Закрепление техники одновременного одношажного хода. Дистанция до 2,5 км.	1	от		
42.	Разучить технику одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Спуск с горы в низкой стойке. Преодоление ворот.	1	от		
43.	Совершенствование техникиодновременного бесшажного хода. Разучивание поворотов «переступанием» в движении. Дистанция до 3 км.	1			
44.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода, повороты в движении.	1			
45.	Техника одновременного одношажного хода. Повороты в движении. Игры и эстафеты.	1	от		
	Спортивные игры: волейбол	7			
46.	Техника безопасности на уроках по волейболу. Характеристика вида спорта. Понятие - основная стойка волейболиста.	1			
47.	Обучение передвижению приставным шагом вправо, влево. Обучение приёму и передаче мяча снизу и сверху.	1			
48.	Совершенствование передвижения приставным шагом. Совершенствование приёмаи передачи мяча снизу и сверху в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1			
49.	Совершенствование приём и передача мяча в парах через сетку. Совершенствование нижняя прямая подача. Передвижения в стойке волейболиста.	1	от		
50.	Нижняя прямая подача. Закрепление передачи мяча в парах.	1	от		
51.	Приём и передача мяча в парах через сетку.Обучение верхней прямой подаче. Учебная игра.	1	от		
52.	Совершенствование приёма и передачи мяча в парах через сетку, верхней прямой подачи. Учебная игра.	1			
	Спортивные игры: баскетбол	5			
53.	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование передачи мяча, ведение, броски по кольцу.				

54.	Передачи мяча в парах в движении. Броски по кольцу после ведения.		от		
55.	Броски по кольцу после ведения. Совершенствование остановки в баскетболе. Учебная игра.		от		
56.	Совершенствование техники штрафного броска. Остановки в баскетболе.		от		
57.	Штрафной бросок. Учебная игра.		от		
	Лёгкая атлетика	13			
58.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие выносливости.	1			
59.	Совершенствование техники низкого старта. Челночный бег 4X9м. Развитие выносливости.	1			
60.	Совершенствование прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Техника низкого старта.	1	от		
61.	Челночный бег 4X9м. Прыжок в длину с места. Развитие выносливости, силы.	1	фр		
62.	Прыжок в длину с места. Бег 30, 60м с ускорением. Развитие выносливости, силы.	1		фр	
63.	Совершенствование техники метания. Бег 60м с учётом времени. Развитие выносливости, силы.	1		фр	
64.	Бег 1000 м без учёта времени. Развитие силы	1	от		
65.	Техника метания. Совершенствование метания мяча на дальность. Обучение передаче эстафетной палочки. Развитие силы.	1	от		
66.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине. Обучение технике толкания ядра. Совершенствование эстафетного бега.	1	фр		
67.	Метание мяча на дальность. Совершенствование техники толкания ядра.	1		фр	
68.	Передача эстафетной палочки. Подвижные игры и эстафеты.	1	от		
69.	Паралимпийские игры	1			
70.	Паралимпийские игры	1			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575888

Владелец Голых Ольга Александровна

Действителен с 04.04.2022 по 04.04.2023