

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**ГБОУ СО «Серовская ШИ, реализующая АОП»**

**УТВЕРЖДЕНО**

**директор**

**Ахмедзянова С.В.**

**Приказ №312 от «29» 08 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(УО1.6.6.1 (5-9))**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**5-9 класс**

**адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с  
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

**Серов 2023**

**Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО, утвержденной Приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Основная цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи**, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

владение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагgressия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическое воспитание» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры, составляет 408 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 класс**

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Контрольные работы
	Легкая атлетика	18	
	Гимнастика	16	1
	Лыжная подготовка	18	
	Подвижные игры	16	1

**6 КЛАСС**

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Контрольные работы
1	Легкая атлетика	18	
2	Гимнастика	16	1
3	Лыжная подготовка	18	
4	Подвижные игры	16	1

**7 КЛАСС**

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Контрольные работы
1	Легкая атлетика	18	
2	Гимнастика	16	1
3	Лыжная подготовка	18	
4	Подвижные игры	16	1

**8 КЛАСС**

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Контрольные работы
1	Легкая атлетика	18	
2	Гимнастика	16	1
3	Лыжная подготовка	18	
4	Подвижные игры	16	1

**9 КЛАСС**

№ п/п	Название раздела, тема	Кол-во часов	Контрольные работы
1	Легкая атлетика	27	
2	Гимнастика	21	1
3	Лыжная подготовка	27	
4	Подвижные игры	27	1

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

1. Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения и принятия образца «хорошего ученика»;
2. выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация учения; адекватное понимание причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
3. способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
4. ориентация на понимание и принятие предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
5. понятие об основных моральных нормах и ориентация на их выполнение;
6. ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
7. способность к эмпатии, как осознанному пониманию чувств других людей и сопереживанию им, к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров;
8. установка на здоровый образ жизни и навыки реализации её в реальном поведении и поступках;
9. основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровье сберегающего поведения;

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Минимальный уровень:

1. знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
2. 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;
3. понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
4. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
5. выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
6. знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
7. демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
8. определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
9. выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
10. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных

(под руководством педагогического работника);

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

Достаточный уровень:

1. представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движении, Специальных олимпийских играх;
2. выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
3. выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
4. знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
5. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
6. знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
7. подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
8. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
9. участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
10. знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
11. доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
12. объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
13. использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
14. пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
15. правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
16. правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

### **Формирование БУД**

**Личностные** учебные действия представлены следующими умениями:

испытывать чувство гордости за свою страну;

гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих

товарищей;  
уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;  
активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

**Коммуникативные** учебные действия включают:  
вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);  
использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные** учебные действия представлены умениями:  
принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;  
осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;  
осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;  
обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;  
адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные** учебные действия представлены:  
Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;  
использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Система оценки**

Оценка «5» выставляется при выполнении упражнения с допущением мелких ошибок. Такие как, неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение.

К значительным ошибкам относятся:

Старт не из требуемого положения  
Отталкивание далеко от планки  
Несинхронность выполнения упражнения.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Вводное занятие. Правила безопасности на уроках.	1	
2	Ходьба. Ходьба в умеренном темпе, в колонне, по ориентирам и командам.	1	
3	Ходьба с перешагиванием через предметы, с высоким подниманием бедра.	1	
4	Ходьба с ускорением.	1	
5	Бег. Медленный бег до 5 минут. Перебежки группами и по одному.	1	
6	Бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем.	1	
7	Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	
8	Прыжки. Виды и техника исполнения.	1	
9	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	
10	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1	
11	Прыжки на одной и двух ногах.	1	
12	Прыжки в длину с места.	1	
13	Метание малого мяча. Техника исполнения различными способами.	1	
14	Игры с метанием мяча в цель.	1	
15	Прыжки в длину с разбега. Отработка отталкивания.	1	
16	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
17	Прыжки в длину с разбега способом «перешагивание».	1	
18	Итоговый урок по разделу «Легкая атлетика».	1	
<b>Гимнастика</b>			
1	Теоретические знания. Техника безопасности на уроках.	1	
2	Строевые упражнения. Построения и перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на месте и в движении.	1	
3	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	1	
4	Переноски грузов и передачи предметов. Общеразвивающие упражнения.	1	
5	Упражнения на осанку.	1	
6	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1	
7	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	

8	Упражнения на дыхание. Упражнения в расслаблении мышц.	1	
9	Упражнения в расслаблении мышц.	1	
10	ОРУ с гимнастическими палками, малыми обручами, малыми мячами.	1	
11	ОРУ со скакалкой.	1	
12	ОРУ с большими обручами.	1	
13	Эстафеты с предметами		
14	Прыжок через «козла».	1	
15	Нетрадиционный урок-соревнование по ОФП.	1	
16	Итоговый урок по разделу «Гимнастика».	1	

#### **Лыжная подготовка**

1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках. Подбор инвентаря.	1	
2	Построение в одну колонну.	1	
3	Передвижение на лыжах под рукой, на плече. Повороты вокруг носков лыж.	1	
4	Передвижение ступающим шагом.	1	
5	Спуск со склонов в низкой стойке.	1	
6	Спуск со склонов в основной стойке.	1	
7	Подъем по склону наискось.	1	
8	Подъем по склону «лесенкой».	1	
9	Торможение «плугом».	1	
10	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.	1	
11	Совершенствование навыков подъема и спуска на лыжах.	1	
12	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.	1	
13	Передвижение на лыжах до 1 км.	1	
14	Спуск со склонов в низкой и основной стойке.	1	
15	Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник».	1	
16	Совершенствование навыков поворотов и торможения на лыжах.	1	
17	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	1	
18	Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка».	1	

#### **Подвижные игры**

1	Вводный урок. Техника безопасности.	1	
2	Правила игры в баскетбол.	1	
3	Игры с элементами баскетбола.	1	
4	Баскетбол остановка шагом.	1	
5	Баскетбол. Передача мяча двумя руками.	1	
6	Бросок мяча снизу.	1	
7	Учебная игра баскетбол.	1	
8	Пионербол. Построения, перестроения, бросания, ловля.	1	
9	Пионербол. Передача мяча сверху.	1	
10	Пионербол. Подача двумя руками снизу.	1	
11	Пионербол. Учебная игра.	1	
12	Пионербол. Учебная игра.	1	

13	Пионербол. Учебная игра.	1	
14	Пионербол. Учебная игра.	1	
15	Пионербол. Учебная игра.	1	
16	Пионербол. Учебная игра.	1	
<b>Всего</b>		<b>68</b>	

## 6 КЛАСС

№П/П	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Вводное занятие. Диагностика, обследования детей	1	
2	Ходьба	1	
3	Ходьба, с ускорением.	1	
4	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
5	Бег. Медленный бег до 5 минут.	1	
6	Бег на скорость – 60м. Низкий и высокий старт.	1	
7	Беговые упражнения.	1	
8	Эстафетный бег.	1	
9	Бег на скорость – 30м.	1	
10	Эстафеты с бегом на скорость.	1	
11	Кроссовый бег 300-500 м.	1	
12	Прыжки на одной и двух ногах.	1	
13	Прыжок в длину.	1	
14	Отработка отталкивания.	1	
15	Нетрадиционный урок-соревнование по ОФП.	1	
16	Метание малого мяча.	1	
17	Игры с метанием мяча в цель.	1	
18	Итоговый урок по разделу «Легкая атлетика».	1	
<b>Гимнастика</b>			
1	Вводное занятие.	1	
2	Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на месте и в движении.	1	
	Размыкание в стороны приставным шагом.	1	
3	Выполнение команд «Шире шаг», «Короче шаг». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.	1	
4	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1	
5	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	
6	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	
7	Упражнения на дыхание. Упражнения в расслаблении мышц.	1	
8	Упражнения в расслаблении мышц.	1	
9	ОРУ с гимнастическими палками.	1	
10	ОРУ со скакалкой.	1	
11	Нетрадиционный урок-соревнование по ОФП.	1	

12	Эстафеты с предметами		
13	ОРУ с большими обручами.	1	
14	Переноска груза и передача предметов. Равновесие.	1	
15	Итоговый урок по разделу «Гимнастика».	1	

#### **Лыжная подготовка**

1	Вводный урок. Техника безопасности.	1	
2	Передвижение на лыжах попеременным двушажным шагом.	2	
3	Передвижение на лыжах на скорость	1	
4	Подъем по склону прямоступающим шагом.	1	
5	Спуск с горы.	1	
6	Повороты переступанием в движении.	1	
7	Игра «Кто дальше»	1	
8	Подъем по склону «лесенкой».	1	
9	Торможение «плугом».	2	
10	Передвижение на лыжах в медленном темпе	4	
11	Эстафета на лыжах	1	
12	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
13	Передвижение на лыжах.	1	

#### **Подвижные игры**

1	Вводный урок. Техника безопасности.	1	
2	Пионербол. Передача мяча сверху.	1	
3	Пионербол. Подача двумя руками снизу.	1	
4	Отработка подачи и ловли мяча.	1	
5	Пионербол. Учебная игра.	4	
6	Правила игры в баскетбол.	1	
7	Игры с элементами баскетбола.	1	
8	Баскетбол остановка шагом.	1	
9	Баскетбол. Передача мяча двумя руками.	1	
10	Бросок мяча снизу.	1	
11	Учебная игра баскетбол	2	
12	Заключительный урок.	1	
<b>Всего</b>		<b>68</b>	

## **7 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Вводное занятие. Диагностика, обследования детей	1	
2	Ходьба в различном темпе.	1	
3	Ходьба с изменением ширины и частоты шага.	1	
4	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
5	Бег на скорость с низкого старта.	1	
6	Стартовый разбег.	1	
7	Эстафетный бег.	1	
8	Бег на скорость - 60м.	1	
9	Кроссовый бег 500-1000 м.	1	

10	Бег с преодолением препятствий.	1	
11	Прыжки. Запрыгивание на препятствие.	1	
12	Прыжки на обоих ногах с поворотом.	1	
13	Прыжок в длину.	1	
14	Нетрадиционный урок-соревнование по ОФП.	1	
15	Метание малого мяча.	1	
16	Метание набивного мяча.	1	
17	Игры с метанием мяча в цель.	1	
18	Итоговый урок по разделу «Легкая атлетика».	1	

#### **Гимнастика**

1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	
2	Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах.	1	
3	Размыкание в стороны приставным шагом.	1	
4	Повороты при ходьбе и на месте.	1	
5	Выполнение команд «Чаще шаг», «Реже шаг».	1	
6	Дыхательные упражнения.	1	
7	Игра «Кто точнее»	1	
8	Упражнения в расслаблении мышц.	1	
9	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	
10	Эстафеты.	1	
11	ОРУ с гимнастическими палками и скакалкой.	1	
12	ОРУ с набивными мячами.	1	
13	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
14	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Равновесие.	1	
15	Эстафеты с ОРУ.	1	
16	Итоговый урок по разделу «Гимнастика».	1	

#### **Лыжная подготовка**

1	Вводный урок. Техника безопасности.	1	
2	Передвижение на лыжах попеременным двушажным шагом.	3	
3	Одновременный одношажный ход.	2	
4	Торможение «плугом».	1	
5	Подъем по склону «лесенкой».	1	
6	Передвижение на лыжах в быстром темпе.	2	
7	Передвижение на лыжах.	2	
8	Эстафета на лыжах.	1	
9	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
10	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	3	
11	Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»	1	

#### **Подвижные игры**

1	Вводный урок. Техника безопасности.	1	
2	Баскетбол - штрафные броски.	1	
3	Бег с ведением. Остановка прыжком.	1	
4	Эстафета с элементами баскетбола.	1	
5	Баскетбол выбивание мяча, передача и ловля двумя руками.	1	

6	Ведение с изменением ритма. Броски после остановки и ведения.	1	
7	Броски мяча в корзину.	1	
8	Двусторонняя игра.	2	
9	Нетрадиционный урок-соревнование по ООП.	1	
10	Волейбол.	1	
11	Волейбол - верхние передачи двумя руками.	1	
12	Волейбол - верхние передачи.	1	
13	Игры с элементами волейбола.	1	
14	Учебная игра «Волейбол»	1	
15	Заключительный урок.	1	
<b>Всего</b>		<b>68</b>	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Вводное занятие. Диагностика, обследования детей	1	
2	Ходьба на скорость.	1	
3	Ходьба на скорость.	1	
4	Ходьба.	1	
5	Ходьба в различном темпе.	1	
6	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
7	Ходьба по пересеченной местности.	1	
8	Игры с бегом «Ловкие, смелые, выносливые»	1	
9	Бег в медленном темпе 8-12 минут.	1	
10	Бег 100 м. с различных стартов.	1	
11	Бег с ускорением.	1	
12	Игры с бегом «Точно в руки».	1	
13	Кроссовый бег 500-1000 м.	1	
14	Кроссовый бег 500-1000 м.	1	
15	Бег с преодолением препятствий.	1	
16	Эстафеты с бегом.	1	
17	Прыжки. Запрыгивание на препятствие.	1	
18	Выпрыгивание вверх.	1	
19	Прыжки на одной ноге.	1	
20	Игры с прыжками «Дотянись до веревочки».	1	
21	Прыжки со скакалкой.	1	
22	Прыжки в длину с разбега.	1	
23	Нетрадиционный урок-соревнование по ООП.	1	
24	Метание малого мяча.	1	
25	Метание малого мяча.	1	
26	Игры с метанием мяча в цель.	1	
27	Итоговый урок по разделу «Легкая атлетика».	1	
<b>Гимнастика</b>			
1	Строевые упражнения. Закрепление всех видов	1	

	перестроений.		
2	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	1	
3	Строевые упражнения. Размыкание в движении.	1	
4	Строевые упражнения. Ходьба.	1	
5	Игра «Обманчивые движения»	1	
6	Дыхательные упражнения.	1	
7	Упражнения в расслаблении мышц.	1	
8	Упражнения в расслаблении мышц.	1	
9	Эстафеты.	1	
10	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	
11	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	
12	Основные положения движения головы, конечностей, туловища.	1	
13	ОРУ в движении.	1	
14	Игра с ОРУ «Вызов победителя».	1	
15	ОРУ с гимнастическими палками и скакалкой.	1	
16	ОРУ с набивными мячами.	1	
17	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
18	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1	
19	Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.	1	
20	Равновесие.	1	
21	Итоговый урок по разделу «Гимнастика».	1	

#### **Лыжная подготовка**

1	Вводный урок. Техника безопасности.	1	
2	Правила соревнований.	1	
3	Одновременный одношажный ход.	4	
4	Передвижение на лыжах попеременным двушажным шагом.	4	
5	Игра на лыжах «Переставь флагок».	1	
6	Повороты на лыжах.	1	
7	Комбинированное торможение.	1	
8	Падение при спуске.	1	
9	Передвижение на лыжах в быстром темпе.	1	
10	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
11	Передвижение на лыжах в быстром темпе.	1	
12	Эстафета на лыжах по кругу.	1	
13	Игра «Кто быстрее? ».	1	
14	Передвижение на лыжах.	3	
15	Эстафета на лыжах.	1	
16	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
17	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	2	
18	Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»	1	

#### **Подвижные игры**

1	Вводный урок. Техника безопасности.	1	
2	Баскетбол ведение с передачей.	1	
3	Бег с ведением и броском в кольцо.	1	
4	Ловля, ведение и остановка.	1	

5	Эстафета с элементами баскетбола.	1	
6	Ведение с обводкой.	1	
7	Броски мяча по корзине в движении.	1	
8	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
9	Двусторонняя игра.	4	
10	Упражнения на прыжки.	1	
11	Волейбол.	1	
12	Прием и передачи мяча сверху.	1	
13	Прием и передачи мяча снизу.	1	
14	Верхняя прямая подача, нападающий удар	1	
15	Игры с элементами волейбола.	3	
16	Передача мяча после перемещения.	1	
17	Передача мяча через сетку.	1	
18	Игры с элементами волейбола.	1	
19	Нетрадиционный урок-соревнование по ООП.	1	
20	Учебная игра «Волейбол»	1	
21	Диагностика, обследование детей.	1	
22	Заключительный урок.	1	
<b>Всего</b>		<b>102</b>	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
<b>Легкая атлетика</b>			
1	Вводное занятие. Диагностика, обследования детей	1	
2	Ходьба на скорость с переходом на бег.	1	
3	Ходьба на скорость с переходом на бег.	1	
4	Прохождение отрезков 100- 200 м.	1	
5	Пешие переходы 3 -4 км.	1	
6	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
7	Фиксированная ходьба	1	
8	Эстафеты с бегом.	1	
9	Бег в медленном темпе 10-12 минут.	1	
10	Бег на средние дистанции 800 м	1	
11	Бег с ускорением. 60-100 м.	1	
12	Эстафетный бег с этапами	1	
13	Совершенствование эстафетного бега.	1	
14	Эстафеты с бегом.	1	
15	Кроссовый бег 500-1000 м.	1	
16	Кроссовый бег 500-1000 м.	1	
17	Эстафеты с бегом.	1	
18	Специальные упражнения для прыжков.	1	
19	Специальные упражнения для прыжков.	1	
20	Прыжки в длину с разбега.	1	
21	Прыжки в длину с разбега.	1	
22	Эстафеты с бегом.	1	
23	Нетрадиционный урок-соревнование по ОФП.	1	
24	Метание малого мяча.	1	
25	Метание малого мяча.	1	

26	Игры с метанием мяча в цель.	1	
27	Итоговый урок по разделу «Легкая атлетика».	1	

### Гимнастика

1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	
2	Строевые упражнения. Выполнение строевых команд.	1	
3	Строевые упражнения. Размыкание в движении.	1	
4	Строевые упражнения. Сочетание ходьбы и бега.	1	
5	Строевые упражнения. Изменение скорости передвижения.	1	
6	Эстафеты с бегом.	1	
7	Дыхательные упражнения.	1	
8	Упражнения в расслаблении мышц.	1	
9	Упражнения в расслаблении мышц.	1	
10	Выполнение ОРУ на месте.	1	
11	ОРУ с гимнастическими палками и скакалкой.	1	
12	ОРУ с набивными мячами.	1	
13	Эстафета с предметами.	1	
14	Упражнения на гимнастической стенке.	1	
15	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	
16	Равновесие.	1	
17	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков.	1	
18	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
19	Преодоление полосы препятствий.	1	
20	Эстафета с предметами.	1	
21	Итоговый урок по разделу «Гимнастика».	1	

### Лыжная подготовка

1	Вводный урок.	1	
2	Правила соревнований.	1	
3	Совершенствование техники ходов.	3	
4	Эстафета на лыжах.	1	
5	Совершенствование техники ходов.	3	
6	Спуск в средней и высокой стойках.	1	
7	Преодоление бугров и впадин.	1	
8	Повороты на лыжах.	1	
9	Повороты на параллельных лыжах.	1	
10	Повороты.	1	
11	Передвижение на лыжах в быстром темпе.	1	
12	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
13	Эстафета на лыжах.	1	
14	Прохождение дистанции 3-4- км.	3	
15	Эстафета на лыжах.	1	
16	Прохождение дистанции 3-4- км.	2	
17	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
18	Передвижение на лыжах в медленном темпе.	2	
19	Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»	1	

### Подвижные игры

1	Вводный урок. Техника безопасности.	1	
2	Баскетбол. Практическое судейство.	1	

3	Повороты в движении.	1	
4	Повороты в движении.	1	
5	Эстафета с элементами баскетбола.	1	
6	Ловля, ведение и передача.	1	
7	Ловля, ведение и передача.	1	
8	Ведение мяча с изменением направления.	1	
9	Ведение мяча с изменением направления.	1	
10	Эстафета с элементами баскетбола.	1	
11	Броски в корзину.	1	
12	Нетрадиционный урок-соревнование.	1	
13	Учебная игра.	3	
14	Волейбол.	1	
15	Прием и передачи мяча снизу.	1	
16	Отбивание мяча снизу через сетку на месте.	1	
17	Отработка отдельных прикладных навыков «Правильно».	1	
18	Прямой нападающий удар. Блокировка удара.	1	
19	Отработка отдельных прикладных навыков «Точнее».	1	
20	Совершенствование прыжков вверх с места.	1	
21	Совершенствование прыжков вверх с места, с шага, с 3 шагов.	1	
22	Нетрадиционный урок-соревнование по ООП.	1	
23	Учебная игра «Волейбол»	1	
24	Диагностика, обследование детей.	1	
25	Заключительный урок.	1	
<b>Всего</b>		<b>102</b>	