
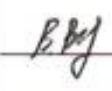



| | | |
|--|---|--|
| <p>«Рассмотрено» на заседании МО «учителей-дефектологов» Руководитель МО  / Л.Ф. Фахрединова ФИО Протокол № <u>2</u> от «<u>28</u>» <u>08</u> 2018 г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ № 1 г. Ртищево»  / В.В. Визгалова ФИО «<u>29</u>» <u>08</u> 2018 г.</p> | <p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ № 1 г. Ртищево Саратовской области»  / Н.А. Попова ФИО Приказ № <u>305</u> от «<u>13</u>» <u>09</u> 2018 г.</p> |
|--|---|--|



Адаптированная рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

основного общего образования

для умственно отсталых обучающихся

(интеллектуальные нарушения)

1 вариант

*Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
«29» 08 2018 г.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказа МО РФ от 10.04.2002г. №29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся и воспитанников с отклонениями в развитии»;
3. Программ специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы, под редакцией В. В. Воронковой.
4. Учебного плана для обучающихся по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для умственно отсталых детей МОУ «СОШ № 1 г. Ртищево Саратовской области», учебный план составлен на основании приказа Министерства образования РФ от 10.04.2002г. №29/ 2065 – п;
5. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе для специальных (коррекционных) образовательных учреждений, реализующих программы общего образования.

Цель курса:

Цель – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи преподавания физической культуры:

Образовательные задачи:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Состав обучающихся 5-9 классов разнообразен по своим возможностям усвоения учебного материала. Детей каждого класса можно разделить на четыре уровня по способностям и степени обучаемости:

I уровень. Детям доступен уровень обобщения учебного материала, предусмотренной учебной программой по физкультуре. При выполнении сравнительно сложных заданий им нужна незначительная активирующая помощь взрослого (поощрение, поддержка).

II уровень. В основном обучающиеся успевают по предмету и без особых трудностей усваивают программный материал. В коррекционно-воспитательной работе они нуждаются в организации их деятельности и в постоянной стимуляции- «подбадривании», похвале. В индивидуальном подходе к этим детям необходимо учитывать их возможности, всячески развивать физические способности, инициативу, использовать все их положительные качества.

III уровень. У детей этой группы отмечается низкая работоспособность, безынициативность. Они плохо участвуют в работе, не воспринимают общую инструкцию педагога, невнимательны. Если дать им индивидуальное задание, они в состоянии выполнять, хотя медленно и не всегда точно.

Следовательно, в индивидуальном подходе к таким детям необходимо активизировать их во всех видах деятельности.

IV уровень.

Усвоение учебного материала для этих детей составляет большую трудность. Ученики затрачивают много усилий, но с заданием справляются еле-еле, а иногда вообще не справляются (низкий уровень физических способностей).

Таким обучающимся необходимо организация индивидуальной коррекционной помощи, где используется совместная с педагогом деятельность, коррекция всех основных (мотивационного, операционного, оценочного) компонентов саморегуляции. Обучение ведется индивидуальное, пошаговое, которое доступно ребенку. Создаются специальные ситуации, позволяющие позитивно проявить себя ребенку на уроке и во внеурочное время.

Ввиду психологических особенностей детей с умственной отсталостью, с целью усиления практической направленности обучения проводится **коррекционная работа**, которая **включает следующие направления (задачи).**

Совершенствование движений и сенсорного развития:

- развитие мелкой моторики и пальцев рук;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений, входящих в комплексы;
- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- коррекция и развитие памяти;
- коррекция и развитие внимания;

- развитие пространственных представлений и ориентации.

Развитие различных видов мышления:

- развитие наглядно-образного мышления;

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы:

- развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца;

- формирование умения преодолевать трудности;

- воспитание самостоятельности принятия решения;

- формирование адекватности чувств;

- формирование устойчивости и адекватной самооценки;

- формирование умения анализировать свою деятельность;

- восприятие правильного отношения к критике.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

-укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.

-активизация защитных сил организма ребёнка.

-повышение физиологической активности органов и систем организма.

-укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.

-коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).

Приоритетными направлениями коррекционной работы являются:

- укрепление и охрана здоровья, физическое развитие ребенка;
- формирование и развитие коммуникативной и когнитивной функции речи;
- формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;
- расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального поведения, знаний о себе, о других людях, об окружающим микросоциуме.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметные результаты:

5 класс

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

Обучающиеся должны знать:

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;
- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

Обучающиеся должны знать:

- способы контроля и оценки физической подготовленности при занятиях физическими упражнениями

6 класс

)

Обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия по дыхательной и корригирующей гимнастики, с предметами и без;
- использовать навыки самоконтроля по внешним и внутренним признакам

Обучающиеся должны знать:

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

Обучающиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений зарядки, дыхательной, корригирующей и восстановительной гимнастики;
- выполнять простейшие элементы стретчинга и восстановления после нагрузки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах при проведении комплексов упражнений и оздоровительных элементов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, адаптационных возможностей организма, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях;

Обучающиеся должны знать:

- правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

7 класс

Обучающиеся должны уметь:

- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

Обучающиеся должны уметь:

- выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- лазать по канату произвольным способом;

Обучающиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

8 класс

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м

Обучающиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега;

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять передвижение в стойке приставными шагами; остановку по свистку; передачу и ловлю мяча; ведение мяча.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения при поведении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями;

9 класс

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;
- пробегать в медленном темпе 4 минуты, бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м, прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

Обучающиеся должны знать:

- правила игры в баскетбол

Обучающиеся должны уметь:

- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс

| и п/п | Раздел программы | Основные виды учебной деятельности |
|-----------|--|---|
| | Виды программного материала | |
| I | Основы знаний о физической культуре | Закрепление правил поведения в зале, на площадке Подготовка формы, переодевание Знакомство с новыми названиями снарядов и гимнастических элементов Закрепление правильной осанки, ходьбы, бегом, метания, прыжков Изучение истории Олимпийских игр |
| II | Физическое совершенствование | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие | Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три). Смена ног при ходьбе Понятие «интервал». Ходьба в обход с поворотами на углах. Ходьба с остановками по сигналу учителя (повторение). Полное углубленное дыхание Дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук Расслабленные потряхивания конечностями с возможно более полным расслаблением мышц при спокойном передвижении по залу. Чередование напряженной ходьбы (строевым шагом) с ходьбой в полуприседе с расслабленным |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | Строевые упражнения Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Упражнения на гимнастической стенке Акробатические упражнения Висы. Упоры Переноска груза и передача предметов Танцевальные упражнения Лазания и перелезания Равновесие Прыжки Упражнение на координацию |
| 3 | Легкая атлетика | Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в |

| | | |
|----|-----------------------------|--|
| | | <p>чередовании с бегом</p> <p>Изучение разных видов ходьбы.</p> <p>Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)</p> <p>Прыжки через скакалку, в длину, высоту.</p> <p>Метание</p> |
| 4 | Пионербол | <p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу</p> <p>Учебная игра</p> |
| 5 | Мини-футбол | <p>Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Стойка игрока и перемещение. Повороты и ускорение. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра.</p> |
| 6. | Баскетбол | <p>Знакомство с правилами игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.</p> |
| 7. | Кроссовая подготовка | <p>Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин, подвижные игры для развития выносливости.</p> |

6 класс

| и п/п | Раздел программы | Основные виды учебной деятельности |
|-----------|--|--|
| | Виды программного материала | |
| I | Основы знаний о физической культуре | <p>Знакомство :</p> <p>Основные части тела. Как укреплять свои кости и мышцы .Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> |
| II | Физическое совершенствование | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и | <p><u>Строевые упражнения.</u> 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.</p> |

| | | |
|-----------------|--|--|
| | <p>корректирующие</p> | <p>Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.</p> <p><u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <p><u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. |
| <p>2</p> | <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> | <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> прогибание туловища, взмахи ногой.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| <p>3</p> | <p>Легкая атлетика</p> | <p><u>Ходьба.</u> Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.</p> <p><u>Бег.</u> Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м (3—6 раз); бег на отрезке 60 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег 300—500 м.</p> |

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| | | <p><u>Прыжки.</u> 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.</p> <p><u>Метание.</u> Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.</p> |
| 4 | Пионербол | <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра</p> <p>Получение общих сведений о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещение волейболистов.</p> |
| 5 | Баскетбол | <p>Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).</p> |
| 6 | Мини-футбол | <p>Закрепление правил поведения. Ведение мяча одной ногой. Игра «в пас». Удары по воротам. Учебная игра.</p> |
| 7 | Кроссовая подготовка | <p>Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Подвижные игры для развития выносливости.</p> |

7 класс

| | |
|--------------|---|
| и п/п | Основные виды учебной деятельности |
|--------------|---|

| | | |
|-----------|--|--|
| | Раздел программы | |
| | Виды программного материала | |
| I | Основы знаний о физической культуре | <p>Знакомство:</p> <p>Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>История Олимпийских игр.</p> |
| II | Физическое совершенствование | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие | <p><u>Строевые упражнения.</u> Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противходом.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; <p>- упражнения на гимнастической скамейке</p> |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |

| | | |
|---|-----------------|---|
| 3 | Легкая атлетика | <p><u>Ходьба.</u> Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).</p> <p><u>Бег.</u> Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.</p> <p><u>Прыжки.</u> Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.</p> <p><u>Метание.</u> Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.</p> |
| 4 | Волейбол | <p>Изучение правил и обязанностей игроков; техники игры в волейбол. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.</p> |
| 5 | Мини-футбол | <p>Расстановка на площадке. Бег с изменением направления и скорости. Введение мяча из-за боковой линии. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча змейкой. Удары по летящему мячу с места. Учебная игра.</p> |
| 6 | Баскетбол | <p>Закрепление основных правил игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание</p> |

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| | | приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. |
| 7 | Кроссовая подготовка | Медленный бег до 6 мин; кроссовый бег на 500—1000 м |

8 класс

| и п/п | Раздел программы | Основные виды учебной деятельности |
|-----------|---|---|
| | Виды программного материала | |
| I | Основы знаний о физической культуре | Закрепление знаний: Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. |
| II | Физическое совершенствование | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корректирующие | <u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</u> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <u>Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | <u>Строевые упражнения.</u> Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. <u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Взмахи ног (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась |

| | | |
|---|-----------------|--|
| | | <p>руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p> <p><u>Акробатические упражнения</u> (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| 3 | Легкая атлетика | <p><u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.</p> <p><u>Бег.</u> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.</p> <p><u>Прыжки.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".</p> <p><u>Метание.</u> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.</p> |
| 4 | Баскетбол | <p>Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в</p> |

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| | | парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния. |
| 5 | Волейбол | Закрепление техники приема и передачи мяча и подачи.. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые. |
| 6 | Мини-футбол | Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар головой по мячу при взятии ворот. Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. Учебная игра. |
| 7 | Кроссовая подготовка | Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. |

9класс

| № п/п | Раздел программы | Основные виды учебной деятельности |
|-----------|--|---|
| | Виды программного материала | |
| I | Основы знаний о физической культуре | Закрепление знаний: Понятие спортивной этики .Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. История Олимпийских игр |
| II | Физическое совершенствование | |
| 1 | Общеразвивающие | <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без</u> |

| | | |
|-----------------|---|---|
| | <p>упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие</p> | <p><u>предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. |
| <p>2</p> | <p>Гимнастика с элементами акробатики</p> | <p><u>Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.</p> <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку от пола (мальчики).</p> <p><u>Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые и смешанные висы и упоры; - переноска груза и передача предметов; - танцевальные упражнения; - лазание и перелезание; - равновесие; - опорный прыжок; - развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. |
| <p>3</p> | <p>Легкая атлетика</p> | <p><u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.</p> <p><u>Бег.</u> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.</p> <p><u>Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину.</p> |

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| | | <p>Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.</p> <p><u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).</p> |
| 4 | Баскетбол | <p>Практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.</p> |
| 5 | Волейбол | <p>Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).</p> |
| 6 | Мини-футбол | <p>Совершенствование ранее изученных приёмов. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.</p> |
| 7 | Кроссовая подготовка | <p>Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.</p> |

Примерное распределение учебного материала по разделам программы и классам (условно)

| № | Вид программного материала | Количество часов | | | | |
|------|-------------------------------------|------------------|------|------|------|------|
| | | 5 кл | 6 кл | 7 кл | 8 кл | 9 кл |
| 1 | Базовая часть | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры и подвижные игры | 35 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 20 | 25 | 25 | 25 |
| 1-4. | Легкая атлетика | 30 | 25 | 25 | 25 | 25 |

| | | | | | | |
|-------|----------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 22 | 27 | 22 | 22 | 22 |
| ИТОГО | | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

Основными видами деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» являются:

– *Слушание.* Осознание цели и ситуации устного общения.

Адекватное восприятие звучащей речи. Понимание на слух информации.

-*Игровая деятельность.* Использование игровой технологии на уроках физкультуры помогает мне повышать эмоциональность урока, а это в свою очередь помогает решать поставленные задачи.

-*Двигательная деятельность.* Естественная потребность детей в движении , удовлетворение которой является важнейшим условием гармоничного развития ребенка , состояние его здоровья.

Все перечисленные виды деятельности присутствуют при изучении всех тем и разделов 5- 9 классов.

Календарно-тематическое планирование

5 класс

| | Дата урока по плану | Дата урока по факту | Тема урока | Тип урока | Корректировка |
|----|---------------------|---------------------|---|--|---------------|
| 1. | | | Легкая атлетика Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека | вводный урок | |
| 2. | | | Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по выражу. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 3. | | | Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе | комбинированный урок | |
| 4. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 5. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 6. | | | Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). | комбинированный урок | |
| 7. | | | Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 8. | | | Бег с переменной скоростью до 5 мин. | обобщающий (повторительно-обобщающий) урок | |
| 9 | | | Бег 30м, 60м. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности.. | контрольный урок | |
| 10 | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Прыжки в длину с места | урок работы над ошибками | |
| 11 | | | . Формирование | комбинированный | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| | | | представлений учащихся о самостоятельных формах занятий. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции | урок | |
| 12. | | | . Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Метание теннисного мяча | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 13. | | | Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на развитие пресса. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 14. | | | . Современные средства физического воспитания. Подъем туловища | комбинированный урок | |
| 15. | | | Спортивная эстафета | комбинированный урок | |
| 16. | | | Современные средства физического воспитания. Подъем туловища | обобщающий (повторительно-обобщающий) урок | |
| 17. | | | Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Отжимание в упоре лежа | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 18. | | | Режим дня учащегося в разные времена года. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 19. | | | Совершенствование техники челночного бега 3x10 м | комбинированный урок | |
| 20. | | | Прыжок в длину с разбега | комбинированный урок | |
| 21. | | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения | комбинированный урок | |
| 22. | | | Спортивная эстафета | комбинированный урок | |
| 23. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | комбинированный урок | |
| 24. | | | . Бег 30 м; 4 мин | комбинированный урок | |
| 25. | | | Высокий старт. | комбинированный урок | |
| 26. | | | Совершенствование техники челночного бега 3x10 м . | комбинированный урок | |
| 27. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|----------------------|--|
| 28. | | | Метание мяча на дальность | комбинированный урок | |
| 29. | | | Метание мяча на дальность | комбинированный урок | |
| 30. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | комбинированный урок | |
| 31. | | | Подвижные игры Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 32. | | | Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. Строевые упражнения | комбинированный урок | |
| 33. | | | Лапта. Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 34. | | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 35. | | | Здоровый образ жизни. Подвижные игры. | комбинированный урок | |
| 36. | | | Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 37. | | | Правила закаливания | комбинированный урок | |
| 38. | | | Подвижные игры «Самый быстрый» Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. | комбинированный урок | |
| 39. | | | Подвижные игры. Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения . | комбинированный урок | |
| 40. | | | Подвижные игры «Самый меткий» Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения . Подвижные игры. | комбинированный урок | |
| 41. | | | Подвижные игры Упражнения на дыхание | комбинированный урок | |
| 42. | | | Подвижные игры «Самый сильный» | комбинированный урок | |
| 43. | | | Подвижные игры «Самый быстрый» | комбинированный урок | |
| 44. | | | Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года. | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|----------------------|--|
| 45. | | | Подвижные игры «Самый смелый» | комбинированный урок | |
| 46. | | | Подвижные игры «Самый ловкий» | комбинированный урок | |
| 47. | | | Подвижные игры. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц | комбинированный урок | |
| 48. | | | Подвижные игры с эстафетами | комбинированный урок | |
| 49. | | | Подвижные игры на ловкость | комбинированный урок | |
| 50. | | | Игры на координацию. | комбинированный урок | |
| 51. | | | Подвижные игры «Самая быстрая команда» | комбинированный урок | |
| 52. | | | Подвижные игры на внимание. | комбинированный урок | |
| 53. | | | Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 54. | | | Игры. Техника безопасности. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 55. | | | Подвижные игры с эстафетами | комбинированный урок | |
| 56. | | | Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность | комбинированный урок | |
| 57. | | | Спортивные игры. Правила поведения на играх в качестве зрителя. Правила игры в баскетбол. | комбинированный урок | |
| 58. | | | Бросок в кольцо с места. Обще развивающие упражнения. | комбинированный урок | |
| 59. | | | Ведение мяча. Жонглирование мяча. | комбинированный урок | |
| 60. | | | Современные методы самовоспитания. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 61. | | | Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 62. | | | Негативные факторы нездорового образа жизни. Броски и ловля мяча в баскетболе | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|----------------------|--|
| 63. | | | Значение физической культуры и спорта в формировании личности. Броски в кольцо в прыжке | комбинированный урок | |
| 64. | | | Штрафной бросок. Двухсторонняя игра | комбинированный урок | |
| 65. | | | Штрафной бросок. Двухсторонняя игра | комбинированный урок | |
| 66. | | | Подача мяча в волейболе. | комбинированный урок | |
| 67. | | | Подача мяча в волейболе. | комбинированный урок | |
| 68. | | | . Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу. | комбинированный урок | |
| 69. | | | Олимпийское движение: легенды и реальность Передача мяча снизу. | комбинированный урок | |
| 70. | | | Требования к одежде в различных условиях. Передача мяча сверху. | комбинированный урок | |
| 71. | | | Двухсторонняя игра. Совершенствование техники бега на скорость. | комбинированный урок | |
| 72. | | | Баскетбол. Двухсторонняя игра. | комбинированный урок | |
| 73. | | | Волейбол. Двухсторонняя игра | комбинированный урок | |
| 74. | | | Гимнастика Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики. | комбинированный урок | |
| 75. | | | Правила гигиены в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики. | комбинированный урок | |
| 76. | | | Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц. | комбинированный урок | |
| 77. | | | Кувырок назад | комбинированный урок | |
| 78. | | | Кувырок вперед, стойка на лопатках. | комбинированный урок | |
| 79. | | | Лазанье по гимнастической скамейке | комбинированный урок | |
| 80. | | | Вис. Упражнения для расслабления мышц. | комбинированный урок | |
| 81. | | | Упражнения на координацию движения. | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|----------------------|--|
| | | | Переноска груза и передача предметов. | | |
| 82. | | | Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов. | комбинированный урок | |
| 83. | | | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | комбинированный урок | |
| 84. | | | Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). | комбинированный урок | |
| 85. | | | Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). | комбинированный урок | |
| 86. | | | Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой. | комбинированный урок | |
| 87. | | | Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой. | комбинированный урок | |
| 88. | | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подтягивание на перекладине | комбинированный урок | |
| 89. | | | Значение закаливания для здоровья. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 90. | | | Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 91. | | | Самостоятельные формы занятий. Отжимание в упоре лежа. | комбинированный урок | |
| 92. | | | Наклоны в перед из положения сидя | комбинированный урок | |
| 93. | | | Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость | комбинированный урок | |
| 94. | | | Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость. | комбинированный урок | |
| 95. | | | Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость. | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|------|--|--|---|----------------------|--|
| 96. | | | Основы знаний по туризму | комбинированный урок | |
| 97. | | | Туризм как средство физического воспитания. | комбинированный урок | |
| 98. | | | Снаряжение туриста. Кросс | комбинированный урок | |
| 99. | | | Гигиена тела и жилища. Бег (до 4 мин) | комбинированный урок | |
| 100. | | | Спортивные игры. | комбинированный урок | |
| 101. | | | Спортивные игры | комбинированный урок | |
| 102. | | | Итоговый урок | комбинированный урок | |

6 класс

| № п/п | Дата урока по плану | Дата урока по факту | Тема урока | Тип урока | Корректировка |
|-------|---------------------|---------------------|---|--|---------------|
| 2. | | | Легкая атлетика Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека | вводный урок | |
| 3. | | | Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по выражу. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 4. | | | Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе | комбинированный урок | |
| 5. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 6. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|
| 7. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности | комбинированный урок | |
| 8. | | | Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 9. | | | Кросс по слабопересеченной местности | обобщающий (повторительно-обобщающий) урок | |
| 10. | | | Бег с переменной скоростью до 5 мин | контрольный урок | |
| 11. | | | Бег 30м, 60м. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности.. | комбинированный урок | |
| 12. | | | Прыжки в длину с места | комбинированный урок | |
| 13. | | | Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий. | комбинированный урок | |
| 14. | | | Стартовый разгон и переход в бег по дистанции | комбинированный урок | |
| 15. | | | Правила выполнения упражнений для правильной осанки Метание теннисного мяча | комбинированный урок | |
| 16. | | | Комплекс утренней гимнастики Упражнения на развитие пресса | комбинированный урок | |
| 17. | | | Современные средства физического воспитания. Подъем туловища | комбинированный урок | |
| 18. | | | Спортивная эстафета | комбинированный урок | |
| 19. | | | Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты и шагов. Отжимание | комбинированный урок | |
| 20. | | | Режим дня учащегося в разные времена года. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 21. | | | Совершенствование техники челночного бега 3x10 м | комбинированный урок | |
| 22. | | | Прыжок в длину с разбега | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|----------------------|--|
| 23. | | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. | комбинированный урок | |
| 24. | | | Спортивная эстафета | комбинированный урок | |
| 25. | | | . Бег 30 м; 4 мин | комбинированный урок | |
| 26. | | | Высокий старт. | комбинированный урок | |
| 27. | | | Совершенствование техники челночного бега 3x10 м . | комбинированный урок | |
| 28. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | комбинированный урок | |
| 29. | | | Метание мяча на дальность | комбинированный урок | |
| 30. | | | Метание мяча на дальность | комбинированный урок | |
| 31. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | комбинированный урок | |
| 32. | | | Подвижные игры Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 33. | | | Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. Строевые упражнения | комбинированный урок | |
| 34. | | | Лапта. Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 35. | | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 36. | | | Здоровый образ жизни. Подвижные игры. | комбинированный урок | |
| 37. | | | Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 38. | | | Правила закаливания | комбинированный урок | |
| 39. | | | Подвижные игры «Самый быстрый» Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. | комбинированный урок | |
| 40. | | | Подвижные игры. Значение физической культуры для | комбинированный урок | |

| | | | | |
|-----|--|--|----------------------|--|
| | | здорового образа жизни. Строевые упражнения . | | |
| 41. | | Подвижные игры «Самый меткий»Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения .Подвижные игры. | комбинированный урок | |
| 42. | | Подвижные игры Упражнения на дыхание | комбинированный урок | |
| 43. | | Подвижные игры «Самый сильный» | комбинированный урок | |
| 44. | | Подвижные игры «Самый быстрый» | комбинированный урок | |
| 45. | | Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года. | комбинированный урок | |
| 46. | | Подвижные игры «Самый смелый» | комбинированный урок | |
| 47. | | Подвижные игры «Самый ловкий» | комбинированный урок | |
| 48. | | Подвижные игры.Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц | комбинированный урок | |
| 49. | | Подвижные игры с эстафетами | комбинированный урок | |
| 50. | | Подвижные игры на ловкость | комбинированный урок | |
| 51. | | Игры на координацию. | комбинированный урок | |
| 52. | | Подвижные игры «Самая быстрая команда» | комбинированный урок | |
| 53. | | Подвижные игры на внимание. | комбинированный урок | |
| 54. | | Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 55. | | Игры.Техника безопасности. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 56. | | Подвижные игры с эстафетами | комбинированный урок | |
| 57. | | Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность | комбинированный урок | |
| 58. | | Спортивные игры. Правила поведения на играх в качестве зрителя. Правила игры в баскетбол. | комбинированный урок | |

| | | | | |
|-----|--|---|----------------------|--|
| 59. | | Бросок в кольцо с места. Обще развивающие упражнения. | комбинированный урок | |
| 60. | | Ведение мяча. Жонглирование мяча. | комбинированный урок | |
| 61. | | Современные методы самовоспитания. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 62. | | Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 63. | | Негативные факторы нездорового образа жизни. Броски и ловля мяча в баскетболе | комбинированный урок | |
| 64. | | Значение физической культуры и спорта в формировании личности. Броски в кольцо в прыжке | комбинированный урок | |
| 65. | | Штрафной бросок. Двухсторонняя игра | комбинированный урок | |
| 66. | | Штрафной бросок. Двухсторонняя игра | комбинированный урок | |
| 67. | | Подача мяча в волейболе. | комбинированный урок | |
| 68. | | Подача мяча в волейболе. | комбинированный урок | |
| 69. | | . Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу. | комбинированный урок | |
| 70. | | Олимпийское движение: легенды и реальность. Передача мяча снизу. | комбинированный урок | |
| 71. | | Требования к одежде в различных условиях. Передача мяча сверху. | комбинированный урок | |
| 72. | | Двухсторонняя игра. Совершенствование техники бега на скорость. | комбинированный урок | |
| 73. | | Баскетбол. Двухсторонняя игра. | комбинированный урок | |
| 74. | | Волейбол. Двухсторонняя игра | комбинированный урок | |
| 75. | | Гимнастика Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики. | комбинированный урок | |
| 76. | | Правила гигиены в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики. | комбинированный урок | |

| | | | | |
|-----|--|--|----------------------|--|
| 77. | | Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц. | комбинированный урок | |
| 78. | | Кувырок назад | комбинированный урок | |
| 79. | | Кувырок вперед, стойка на лопатках. | комбинированный урок | |
| 80. | | Лазанье по гимнастической скамейке | комбинированный урок | |
| 81. | | Вис. Упражнения для расслабления мышц. | комбинированный урок | |
| 82. | | Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов. | комбинированный урок | |
| 83. | | Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов. | комбинированный урок | |
| 84. | | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | комбинированный урок | |
| 85. | | Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). | комбинированный урок | |
| 86. | | Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). | комбинированный урок | |
| 87. | | Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой. | комбинированный урок | |
| 88. | | Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой. | комбинированный урок | |
| 89. | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подтягивание на перекладине | комбинированный урок | |
| 90. | | Значение закаливания для здоровья. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 91. | | Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 92. | | Самостоятельные формы занятий. Отжимание в упоре лежа. | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|------|--|--|--|----------------------|--|
| 93. | | | Наклоны в перед из положения сидя | комбинированный урок | |
| 94. | | | Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость | комбинированный урок | |
| 95. | | | Роль физической деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость. | комбинированный урок | |
| 96. | | | Роль физической деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость. | комбинированный урок | |
| 97. | | | Основы знаний по туризму | комбинированный урок | |
| 98. | | | Туризм как средство физического воспитания. | комбинированный урок | |
| 99. | | | Снаряжение туриста. Кросс | комбинированный урок | |
| 100. | | | Гигиена тела и жилища. Бег (до 4 мин) | комбинированный урок | |
| 101. | | | Спортивные игры. | комбинированный урок | |
| 102. | | | Итоговый урок. | комбинированный урок | |

7 класс

| № п/п | Дата урока по плану | Дата урока по факту | Тема урока | Тип урока | Корректировка |
|-------|---------------------|---------------------|---|--|---------------|
| 1. | | | Легкая атлетика Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека | вводный урок | |
| 2. | | | Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по выражу. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 3. | | | Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе | комбинированный урок | |
| 4. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без | урок формирования и закрепления умений и навыков | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--|--|
| | | | учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. | | |
| 5. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 6. | | | Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). | комбинированный урок | |
| 7. | | | Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 8. | | | Бег с переменной скоростью до 5 мин. | обобщающий (повторительно-обобщающий) урок | |
| 9 | | | Бег 30м, 60м. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности.. | контрольный урок | |
| 10 | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Прыжки в длину с места | урок работы над ошибками | |
| 11 | | | . Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции | комбинированный урок | |
| 12 | | | . Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Метание теннисного мяча | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 13. | | | Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на развитие пресса. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 14. | | | . Современные средства физического воспитания. Подъем туловища | комбинированный урок | |
| 15. | | | Спортивная эстафета | комбинированный урок | |
| 16. | | | Современные средства физического воспитания. Подъем туловища | обобщающий (повторительно-обобщающий) урок | |
| 17. | | | Совершенствование навыков обычной ходьбы с | урок формирования и закрепления | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|--------------------------|--|
| | | | изменением длины, частоты шагов. Отжимание в упоре лежа | умений и навыков | |
| 18. | | | Режим дня учащегося в разные времена года. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 19. | | | Совершенствование техники челночного бега 3x10 м | урок развития речи | |
| 20. | | | Прыжок в длину с разбега | повторительно-обобщающий | |
| 21. | | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения | комбинированный урок | |
| 22. | | | Спортивная эстафета | повторительно-обобщающий | |
| 23. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | повторительно-обобщающий | |
| 24. | | | . Бег 30 м; 4 мин | комбинированный урок | |
| 25. | | | Высокий старт. | повторительно-обобщающий | |
| 26. | | | Совершенствование техники челночного бега 3x10 м . | комбинированный урок | |
| 27. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | повторительно-обобщающий | |
| 28. | | | Метание мяча на дальность | комбинированный урок | |
| 29. | | | Метание мяча на дальность | комбинированный урок | |
| 30. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | повторительно-обобщающий | |
| 31. | | | Подвижные игры Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 32. | | | Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. Строевые упражнения | комбинированный урок | |
| 33. | | | Лапта. Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 34. | | | Значение физической культуры для здорового | комбинированный урок | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|-------------------------------|
| | | | образа жизни. Подвижные игры | |
| 35. | | | Здоровый образ жизни. Подвижные игры. | повторительно-обобщающий урок |
| 36. | | | Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок |
| 37. | | | Правила закаливания | повторительно-обобщающий |
| 38. | | | Подвижные игры «Самый быстрый» Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. | повторительно-обобщающий |
| 39. | | | Подвижные игры. Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения . | контрольный урок |
| 40. | | | Подвижные игры «Самый меткий» Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения . Подвижные игры. | комбинированный урок |
| 41. | | | Подвижные игры Упражнения на дыхание | комбинированный урок |
| 42. | | | Подвижные игры «Самый сильный» | комбинированный урок |
| 43. | | | Подвижные игры «Самый быстрый» | комбинированный урок |
| 44. | | | Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года. | комбинированный урок |
| 45. | | | Подвижные игры «Самый смелый» | комбинированный урок |
| 46. | | | Подвижные игры «Самый ловкий» | комбинированный урок |
| 47. | | | Подвижные игры. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц | комбинированный урок |
| 48. | | | Подвижные игры с эстафетами | комбинированный урок |
| 49. | | | Подвижные игры на ловкость | комбинированный урок |
| 50. | | | Игры на координацию. | комбинированный урок |

| | | | | |
|-----|--|--|--|----------------------|
| 51. | | | Подвижные игры «Самая быстрая команда» | комбинированный урок |
| 52. | | | Подвижные игры на внимание. | комбинированный урок |
| 53. | | | Подвижные игры | комбинированный урок |
| 54. | | | Игры. Техника безопасности. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок |
| 55. | | | Подвижные игры с эстафетами | комбинированный урок |
| 56. | | | Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность | комбинированный урок |
| 57. | | | Спортивные игры. Правила поведения на играх в качестве зрителя. Правила игры в баскетбол. | комбинированный урок |
| 58. | | | Бросок в кольцо с места. Обще развивающие упражнения. | комбинированный урок |
| 59. | | | Ведение мяча. Жонглирование мяча. | комбинированный урок |
| 60. | | | Современные методы самовоспитания. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок |
| 61. | | | Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок |
| 62. | | | Негативные факторы нездорового образа жизни. Броски и ловля мяча в баскетболе | комбинированный урок |
| 63. | | | Значение физической культуры и спорта в формировании личности. Броски в кольцо в прыжке | комбинированный урок |
| 64. | | | Штрафной бросок. Двухсторонняя игра | комбинированный урок |
| 65. | | | Штрафной бросок. Двухсторонняя игра | комбинированный урок |
| 66. | | | Подача мяча в волейболе. | комбинированный урок |
| 67. | | | Подача мяча в волейболе. | комбинированный урок |
| 68. | | | . Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу. | комбинированный урок |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|-------------------------|--|
| 69. | | | Олимпийское движение: легенды и реальность Передача мяча снизу. | комбинированный урок | |
| 70. | | | Требования к одежде в различных условиях. Передача мяча сверху. | комбинированный урок | |
| 71. | | | Двухсторонняя игра. Совершенствование техники бега на скорость. | комбинированный урок | |
| 72. | | | Баскетбол. Двухсторонняя игра. | комбинированный урок | |
| 73. | | | Волейбол. Двухсторонняя игра | комбинированный урок | |
| 74. | | | Гимнастика Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики. | комбинированный урок | |
| 75. | | | Правила гигиены в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики. | комбинированный урок | |
| 76. | | | Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц. | комбинированный урок | |
| 77. | | | Кувырок назад | комбинированный урок | |
| 78. | | | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. | комбинированный урок | |
| 79. | | | Лазанье по гимнастической скамейке | комбинированный урок | |
| 80. | | | Вис. Упражнения для расслабления мышц. | комбинированный урок | |
| 81. | | | Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов. | комбинированный урок | |
| 82. | | | Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов. | комбинированный урок | |
| 83. | | | Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений. | комбинированный урок | |
| 84. | | | Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). | комбинированный урок | |
| 85. | | | Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|------|--|--|--|----------------------|--|
| 86. | | | Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой. | комбинированный урок | |
| 87. | | | Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой. | комбинированный урок | |
| 88. | | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подтягивание на перекладине | комбинированный урок | |
| 89. | | | Значение закаливания для здоровья. Общие развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 90. | | | Спортивные игры. Общие развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 91. | | | Самостоятельные формы занятий. Отжимание в упоре лежа. | комбинированный урок | |
| 92. | | | Наклоны в перед из положения сидя | комбинированный урок | |
| 93. | | | Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость | комбинированный урок | |
| 94. | | | Роль физической деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость. | комбинированный урок | |
| 95. | | | Роль физической деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость. | комбинированный урок | |
| 96. | | | Основы знаний по туризму | комбинированный урок | |
| 97. | | | Туризм как средство физического воспитания. | комбинированный урок | |
| 98. | | | Снаряжение туриста. Кросс | комбинированный урок | |
| 99. | | | Гигиена тела и жилища. Бег (до 4 мин) | комбинированный урок | |
| 100. | | | Спортивные игры. | комбинированный урок | |
| 101. | | | Спортивные игры | комбинированный урок | |
| 102. | | | Итоговый урок | комбинированный урок | |

8 класс

| № п/п | Дата урока по плану | Дата урока по факту | Тема урока | Тип урока | Корректировка |
|-------|---------------------|---------------------|---|--|---------------|
| 2. | | | Легкая атлетика Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека | вводный урок | |
| 3. | | | Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по выражу. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 4. | | | Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе | комбинированный урок | |
| 5. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 6. | | | Техника высокого старта. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 7. | | | Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. | комбинированный урок | |
| 8. | | | Бег с переменной скоростью до 5 мин. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 9. | | | Бег 30м, 60м. | обобщающий (повторительно-обобщающий) урок | |
| 10 | | | Прыжки в длину с места | контрольный урок | |
| 11 | | | | комбинированный урок | |
| 12 | | | . Формирование представлений учащихся о | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|----------------------|--|
| | | | самостоятельных формах занятий. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции | | |
| 13 | | | . Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Метание теннисного мяча | комбинированный урок | |
| 14. | | | Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на развитие пресса. | комбинированный урок | |
| 15. | | | . Современные средства физического воспитания. Подъем туловища | комбинированный урок | |
| 16. | | | Спортивная эстафета | комбинированный урок | |
| 17. | | | Современные средства физического воспитания. Подъем туловища | комбинированный урок | |
| 18. | | | Совершенствование навыков обычной ходьбы с изменением длины, частоты шагов. Отжимание в упоре лежа | комбинированный урок | |
| 19. | | | Режим дня учащегося в разные времена года. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 20. | | | Совершенствование техники челночного бега 3x10 м | комбинированный урок | |
| 21. | | | Прыжок в длину с разбега | комбинированный урок | |
| 22. | | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения | комбинированный урок | |
| 23. | | | Спортивная эстафета | комбинированный урок | |
| 24. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | комбинированный урок | |
| 25. | | | . Бег 30 м; 4 мин | комбинированный урок | |
| 26. | | | Высокий старт. | комбинированный урок | |
| 27. | | | Совершенствование техники челночного бега 3x10 м . | комбинированный урок | |
| 28. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|-----|--|--|---|----------------------|--|
| 29. | | | Метание мяча на дальность | комбинированный урок | |
| 30. | | | Метание мяча на дальность | комбинированный урок | |
| 31. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | комбинированный урок | |
| 32. | | | Подвижные игры Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 33. | | | Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. Строевые упражнения | комбинированный урок | |
| 34. | | | Лапта. Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 35. | | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 36. | | | Здоровый образ жизни. Подвижные игры. | комбинированный урок | |
| 37. | | | Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 38. | | | Правила закаливания | комбинированный урок | |
| 39. | | | Подвижные игры «Самый быстрый» Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. | комбинированный урок | |
| 40. | | | Подвижные игры. Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения . | комбинированный урок | |
| 41. | | | Подвижные игры «Самый меткий» Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения . Подвижные игры. | комбинированный урок | |
| 42. | | | Подвижные игры Упражнения на дыхание | комбинированный урок | |
| 43. | | | Подвижные игры «Самый сильный» | комбинированный урок | |
| 44 | | | Подвижные игры «Самый быстрый» | комбинированный урок | |
| 45 | | | Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года. | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------|--|
| 46 | | | Подвижные игры «Самый смелый» | комбинированный урок | |
| 47 | | | Подвижные игры «Самый ловкий» | комбинированный урок | |
| 48 | | | Подвижные игры. Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц | комбинированный урок | |
| 49 | | | Подвижные игры с эстафетами | комбинированный урок | |
| 50 | | | Подвижные игры на ловкость | комбинированный урок | |
| 51 | | | Игры на координацию. | комбинированный урок | |
| 52 | | | Подвижные игры «Самая быстрая команда» | комбинированный урок | |
| 53 | | | Подвижные игры на внимание. | комбинированный урок | |
| 54 | | | Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 55 | | | Игры. Техника безопасности. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 56 | | | Подвижные игры с эстафетами | комбинированный урок | |
| 57 | | | Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность | комбинированный урок | |
| 58 | | | Спортивные игры. Правила поведения на играх в качестве зрителя. Правила игры в баскетбол. | комбинированный урок | |
| 59 | | | Бросок в кольцо с места. Обще развивающие упражнения. | комбинированный урок | |
| 60 | | | Ведение мяча. Жонглирование мяча. | комбинированный урок | |
| 61 | | | Современные методы самовоспитания. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 62 | | | Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 63 | | | Негативные факторы нездорового образа жизни. Броски и ловля мяча в баскетболе | комбинированный урок | |
| 64 | | | Значение физической культуры и спорта в | комбинированный урок | |

| | | | | |
|----|--|--|--|-------------------------|
| | | | формировании личности. Броски в кольцо в прыжке | |
| 65 | | | Штрафной бросок. Двухсторонняя игра | комбинированный урок |
| 66 | | | Штрафной бросок. Двухсторонняя игра | комбинированный урок |
| 67 | | | Подача мяча в волейболе. | комбинированный урок |
| 68 | | | Подача мяча в волейболе. | комбинированный урок |
| 69 | | | . Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу. | комбинированный урок |
| 70 | | | Олимпийское движение: легенды и реальность Передача мяча снизу. | комбинированный урок |
| 71 | | | Требования к одежде в различных условиях. Передача мяча сверху. | комбинированный урок |
| 72 | | | Двухсторонняя игра. Совершенствование техники бега на скорость. | комбинированный урок |
| 73 | | | Баскетбол. Двухсторонняя игра. | комбинированный урок |
| 74 | | | Волейбол. Двухсторонняя игра | комбинированный урок |
| 75 | | | Гимнастика Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики. | комбинированный урок |
| 76 | | | Правила гигиены в разные времена года. Комплекс утренней гимнастики. | комбинированный урок |
| 77 | | | Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц. | комбинированный урок |
| 78 | | | Кувырок назад | комбинированный урок |
| 79 | | | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. | комбинированный урок |
| 80 | | | Лазанье по гимнастической скамейке | комбинированный урок |
| 81 | | | Вис. Упражнения для расслабления мышц. | комбинированный урок |
| 82 | | | Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов. | комбинированный урок |
| 83 | | | Упражнения на | комбинированный |

| | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------|--|
| | | | координацию движения. Переноска груза и передача предметов. | урок | |
| 84 | | | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | комбинированный урок | |
| 85 | | | Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). | комбинированный урок | |
| 86 | | | Лазанье по канату в два приема (мальчики), в три приема (девочки). | комбинированный урок | |
| 87 | | | Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой. | комбинированный урок | |
| 88 | | | Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой. | комбинированный урок | |
| 89 | | | Значение физической культуры для здорового образа жизни. Подтягивание на перекладине | комбинированный урок | |
| 90 | | | Значение закаливания для здоровья. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 91 | | | Спортивные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 92 | | | Самостоятельные формы занятий. Отжимание в упоре лежа. | комбинированный урок | |
| 93 | | | Наклоны в перед из положения сидя | комбинированный урок | |
| 94 | | | Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость | комбинированный урок | |
| 95 | | | Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость. | комбинированный урок | |
| 96 | | | Роль физкультурной деятельности в жизни человека. Упражнения на гибкость. | комбинированный урок | |
| 97 | | | Основы знаний по туризму | комбинированный урок | |
| 98 | | | Туризм как средство физического воспитания. | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|-------------------------|--|
| 99 | | | Снаряжение туриста. Кросс | комбинированный урок | |
| 100 | | | Гигиена тела и жилища. Бег (до 4 мин) | комбинированный урок | |
| 101 | | | Спортивные игры. | комбинированный урок | |
| 102 | | | Итоговый урок | комбинированный урок | |

9 «к» класса

| № п/п | Дата урока по плану | Дата урока по плану | Тема урока | Тип урока | Корректировка |
|-------|---------------------|---------------------|---|--|---------------|
| 3. | | | Легкая атлетика Меры безопасности на уроках физической культуры. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, | вводный урок | |
| 4. | | | Индивидуальные показатели физического развития. Теоретические сведения кроссового бега, бег по выражу. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 5. | | | Значение правильной осанки для здоровья и хорошей учебы. Продолжительная ходьба (20—30 мин) в различном темпе | комбинированный урок | |
| 6. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Бег без учета времени. Ходьба с изменением ширины и частоты шага по команде учителя. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 7. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 8. | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Техника высокого старта. | комбинированный урок | |
| 9. | | | Бег по кругу (дистанция между учениками 3—5 м). | урок формирования и закрепления умений и навыков | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| 10. | | | Кросс по слабопересеченной местности до 300 м. | обобщающий (повторительно-обобщающий) урок | |
| 11 | | | Бег с переменной скоростью до 5 мин. | контрольный урок | |
| 12 | | | Бег 30м, 60м. Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности.. | урок работы над ошибками | |
| 13 | | | Правила выполнения тестов для оценки физической подготовленности Прыжки в длину с места. | комбинированный урок | |
| 14 | | | Формирование представлений учащихся о самостоятельных формах занятий. Стартовый разгон и переход в бег по дистанции. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 15. | | | Правила выполнения упражнений для правильной осанки. Метание теннисного мяча | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 16. | | | . Комплекс утренней гимнастики. Упражнения на развитие пресса. | комбинированный урок | |
| 17. | | | Спортивная эстафета | комбинированный урок | |
| 18. | | | Современные средства физического воспитания. Подъем туловища | обобщающий (повторительно-обобщающий) урок | |
| 19. | | | Правила закаливания с помощью водных процедур в разные времена года. Висы и упоры. | урок формирования и закрепления умений и навыков | |
| 20. | | | Бег на 60м. – 100м. Прыжок в шаге с приземлением на обе ноги. | комбинированный урок | |
| 21. | | | Прыжок в длину с разбега | комбинированный урок | |
| 22. | | | Прыжок в длину с разбега | комбинированный урок | |
| 23. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения | комбинированный урок | |
| 24. | | | Спортивная эстафета | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|----------------------|--|
| 25. | | | Режим дня учащегося в разные времена года. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 26. | | | Совершенствование техники челночного бега 3x10 м . | комбинированный урок | |
| 27. | | | Бег 60 м с высокого старта | комбинированный урок | |
| 28. | | | Бег 30 м; 6 мин | комбинированный урок | |
| 29. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | комбинированный урок | |
| 30. | | | Спортивные игры. Беговые упражнения. | комбинированный урок | |
| 31. | | | Метание мяча на дальность | комбинированный урок | |
| 32. | | | Метание мяча на дальность | комбинированный урок | |
| 33. | | | Подвижные игры Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 34. | | | Правила гигиены в разные времена года. | комбинированный урок | |
| 35. | | | Лапта. Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 36. | | | Правила подвижных игр Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 37. | | | Игры | комбинированный урок | |
| 38. | | | Подвижные игры «Самый быстрый» Оздоровительное развивающее воздействие физической культуры. | комбинированный урок | |
| 39. | | | Подвижные игры «Самый меткий» Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения . | комбинированный урок | |
| 40. | | | Подвижные игры. Обще развивающие упражнения. Упражнения, укрепляющие осанку. | комбинированный урок | |
| 41. | | | Подвижные игры. Значение физической культуры для здорового образа жизни. Строевые упражнения . | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|------|--|--|--|----------------------|--|
| 42. | | | Подвижные игры.Правила закаливания. | комбинированный урок | |
| 43. | | | Подвижные игры «Самый быстрый» | комбинированный урок | |
| 44. | | | Подвижные игры Гигиена одежды школьника в разные времена года. Упражнения на дыхание | комбинированный урок | |
| 103. | | | Подвижные игры «Самый сильный» | комбинированный урок | |
| 44. | | | Подвижные игры Гигиена тела в разные времена года. | комбинированный урок | |
| 45. | | | Подвижные игры «Самый смелый» | комбинированный урок | |
| 46. | | | Подвижные игры «Самый ловкий» | комбинированный урок | |
| 47. | | | Подвижные игры с эстафетами | комбинированный урок | |
| 48. | | | Подвижные игры с эстафетами | комбинированный урок | |
| 49. | | | Игры.Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Наклон туловища. Упражнения для расслабления мышц | комбинированный урок | |
| 50. | | | Подвижные игры.. | комбинированный урок | |
| 51. | | | Подвижные игры «Самая быстрая команда» | комбинированный урок | |
| 52. | | | Подвижные игры на ловкость | комбинированный урок | |
| 53. | | | Подвижные игры | комбинированный урок | |
| 54. | | | Подвижные игры Олимпийское движение: легенды и реальность | комбинированный урок | |
| 55. | | | Подвижные игры на внимание. | комбинированный урок | |
| 56. | | | Игры.Техника безопасности. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 57. | | | Лыжная подготовка Техника безопасности передвижения на лыжах | комбинированный урок | |
| 58. | | | Передвижение ступающим шагом | комбинированный урок | |
| 59. | | | Передвижение ступающим шагом | комбинированный урок | |
| 60. | | | Стойка лыжника при спуске. Высокая стойка. | комбинированный урок | |

| | | | | |
|-----|--|--|---|-------------------------|
| | | | Передвижение на лыжах | |
| 61. | | | Низкая стойка лыжника. Передвижение на лыжах | комбинированный урок |
| 62. | | | Низкая стойка лыжника. Поворот «упором» | комбинированный урок |
| 63. | | | Самостоятельные формы занятий.. | комбинированный урок |
| 64. | | | Подъёмы: «лесенкой»; «полуёлочкой» | комбинированный урок |
| 65. | | | Подъёмы: «лесенкой»; «полуёлочкой» | комбинированный урок |
| 66. | | | Значение закаливания для здоровья Скользящий шаг. Повороты «упором» | комбинированный урок |
| 67. | | | Тестирование по пройденному материалу | комбинированный урок |
| 68. | | | Параолимпийский урок. | комбинированный урок |
| 69. | | | Передвижение приставным шагом | комбинированный урок |
| 70. | | | Передвижение приставным шагом | комбинированный урок |
| 71. | | | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | комбинированный урок |
| 72. | | | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками | комбинированный урок |
| 73. | | | Безопасность при зимних спортивных играх. | комбинированный урок |
| 74. | | | Гимнастика Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики. | комбинированный урок |
| 75. | | | Правила безопасности при выполнении физических упражнений, гимнастики. | комбинированный урок |
| 76. | | | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. | комбинированный урок |
| 77. | | | Кувырок назад | комбинированный урок |
| 78. | | | Лазанье по гимнастической скамейке | комбинированный урок |
| 79. | | | Роль физкультурной деятельности в жизни человека. | комбинированный урок |
| 80. | | | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | комбинированный урок |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|----------------------|--|
| 81. | | | Строевые упражнения. Обще развивающие упражнения | комбинированный урок | |
| 82. | | | Упражнения на координацию движения. Переноска груза и передача предметов. | комбинированный урок | |
| 83. | | | Вис. Упражнения для расслабления мышц | комбинированный урок | |
| 84. | | | Вис. Упражнения для расслабления мышц | комбинированный урок | |
| 85. | | | Правила выполнения комплекса утренней гимнастики. Прием мяча снизу. | комбинированный урок | |
| 86. | | | Равновесие | комбинированный урок | |
| 87. | | | Здоровый образ жизни. Упражнения со скакалкой. | комбинированный урок | |
| 88. | | | Наклоны в перед из положения сидя | комбинированный урок | |
| 89. | | | Наклоны в перед из положения сидя | комбинированный урок | |
| 90. | | | Спортивные игры. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | комбинированный урок | |
| 91. | | | Самостоятельные формы занятий. Упражнения со скакалкой.разбега. | комбинированный урок | |
| 92. | | | Вис. Упражнения для расслабления мышц | комбинированный урок | |
| 93. | | | Требования к одежде на занятиях в различных условиях. Упражнения на гибкость | комбинированный урок | |
| 94. | | | Упражнения на гибкость | комбинированный урок | |
| 95. | | | Упражнения на гибкость | комбинированный урок | |
| 96. | | | Основы знаний по туризму | комбинированный урок | |
| 97. | | | Туризм как средство физического воспитания. | комбинированный урок | |
| 98. | | | Снаряжение туриста. Кросс | комбинированный урок | |
| 99. | | | Баскетбол. Двухсторонняя игра. | комбинированный урок | |

| | | | | | |
|------|--|--|------------------------------|----------------------|--|
| 100. | | | Волейбол. Двухсторонняя игра | комбинированный урок | |
| 101. | | | Игры на свежем воздухе | комбинированный урок | |
| 102. | | | Итоговый урок | комбинированный урок | |

