

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа № 86»**

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора
Дерябина Н.В.
30.03.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Государственного казенного
общеобразовательного учреждения
«Школа № 86»
от 30.03.2023 г. №66-о

**Рабочая программа
по «физической культуре»
для 5-9 классов
2023-2024 учебный год**

Разработал:
Матвеев Д.В.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №4 от 30.03.2023г.

Нижний Новгород
2023 г.

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для обучающихся 5-9 классов. При ее составлении за основу были взяты следующие нормативные документы:

1). Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений: 5-9 кл.: В 2сб./Под ред. В.В.Воронковой. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2014. – М. – 303с.

2). Учебный план образовательного учреждения.

Учебный план составлен на основе:

- Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012г.,

- Приказа Министерства образования РФ от 10.04.2002 года № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253»;

- Устава школы

- Адаптированной образовательная программа государственного казенного общеобразовательного учреждения «Школа № 86» на 2023-2024 г.

Роль и место дисциплины в образовательном процессе

Программа физического воспитания учащихся 5—9 классов с умственной отсталостью является продолжением программы подготовительных — 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11—18 лет.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Адресат

Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 5- 9 классов и составлена с учётом их возрастных и психологических особенностей развития, уровня их знаний и умений.

Структура программы

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительную записку; основное содержание; требования к уровню подготовки учащихся; перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях развития.

Структурно и содержательно программа составлена таким образом.

Рабочая программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с указанием часов, отводимых на изучение каждого блока, требования к уровню подготовки выпускников.

Содержание программы

В программу включены следующие разделы: *гимнастика, акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры — подвижные и спортивные.*

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений.

В старших классах на уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений).

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

Объём каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков и включились в произвольную деятельность.

Программа рассчитана:

| Клас | Виды упражнений, количество часов | | | | Всего |
|------|-----------------------------------|-----------------|-----------------------------|------|-------|
| | гимнастика, акробатика | легкая атлетика | подвижные и спортивные игры | лыжи | |
| 5 | 14 | 30 | 37 | 21 | 102 |
| 6 | 14 | 30 | 37 | 21 | 102 |
| 7 | 14 | 30 | 37 | 21 | 102 |
| 8 | 14 | 30 | 37 | 21 | 102 |
| 9 | 14 | 30 | 37 | 21 | 102 |

Оценивание по предмету

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в 5—9 классах определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - ставить нецелесообразно из-за специфики и глубины интеллектуального дефекта.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, учащийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.

Оценка «2» - ставить нецелесообразно из-за специфики и глубины интеллектуального дефекта.

Дети, временно освобождённые от физической нагрузки, от предмета «физкультура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п., получают соответствующие оценки и домашнее задание.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть, учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости:

Знания

Двигательные умения и навыки

Сдвиги в развитии физических способностей

Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Формы контроля.

Оценивание теоретических знаний в форме тестирования.

Оценивание практических умений и навыков в форме сдачи нормативов.

Оценивание практических умений и навыков в форме практического выполнения упражнений.

Цель курса:

Формирование необходимого в жизни основного фонда двигательных умений и навыков и на этой основе достижения высокого уровня всесторонней физической подготовленности.

Задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;
- коррекционная и компенсаторная работа по развитию и совершенствованию двигательных навыков и умения, физических качеств:
- силы, гибкости, выносливости, быстроты, ловкости;
- профилактическая работа по формированию правильной осанки и коррекции плоскостопия в статических положениях и в движении;
- развитие чувства темпа и ритма, координация движения;

- развитие эмоциональной сферы учащихся, социализация в обществе.

Основные направления коррекционной работы:

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

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

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Благодаря спортивным играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность.

Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Специфика программы

На каждую изучаемую тему отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться, уменьшаться) на незначительное количество часов, так как обучающиеся коррекционной школы представляют собой весьма разнородную группу детей по сложности дефекта. Лишь 15-20% от общего числа детей составляют обучающиеся, которые наиболее успешно овладевают учебным материалом; 30-35% обучающихся испытывают некоторые трудности в обучении; 35-40% детей нуждаются в разнообразных видах помощи (для таких детей часто не достаточно одного урока, чтобы понять и запомнить изучаемый материал); 10-15% обучающихся овладевают материалом на самом низком уровне. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и повторение, закрепление пройденного материала.

Виды и формы организации учебного процесса

Формы работы: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие; информационно-коммуникационные; проблемно-поисковые; лично-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения, ИКТ.

Основные приемы:

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами.

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом. Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии.

Посменный способ организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно. В начале обучения, когда учитель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются группами по два-три ученика. Если они овладели навыками выполнения, то количество учащихся в группе можно увеличить, если не овладели — уменьшить. Этот способ можно представить и по-другому. Учитель делит учащихся на группы с учетом их возможностей. Например, три-четыре сильных ученика выполняют упражнение на гимнастической скамейке с обручами. После выполнения этого упражнения три-четыре более слабых ученика начинают упражнение с гимнастической палкой на полу, по начерченной линии.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом. Например, ученики 4 класса сначала выполняют опорный прыжок, затем упражнения в равновесии и переходят к ходьбе по ориентирам. После этого порядок выполнения предложенных упражнений повторяется.

На уроках физкультуры очень важна **индивидуальная работа**, преимущество которой состоит в том, что можно быстро определить виды ошибок и помочь устранить их сразу или постепенно. Кроме того, больше внимания можно уделить учащимся с более слабой двигательной подготовкой.

Основные виды деятельности

- анализ, обобщение, группировка, систематизация полученных знаний;
- самостоятельное выполнение упражнений на основе изученного материала;
- установление причинно-следственных связей между техникой выполнения упражнения и ожидаемым результатом;
- работа, направленная на формирование умения слушать и повторять за учителем задания урока.

Учебно-методическое обеспечение

1. Программы специальной (коррекционной) школы VIII вида под редакцией

- доктора педагогических наук В.В. Воронковой, Москва ООО «ВЛАДОС», 2014;
2. Физическая культура 5-9 класс. Матвеев 2016г. ОАО «Издательство «Просвещение»
3. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998.
4. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003.

Планируемые результаты освоения курса

5 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

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

• приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны уметь:

• выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;

• выполнять исходное положение без контроля зрения;

• правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

• выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;

• сохранять равновесие на наклонной плоскости;

• выбирать рациональный способ преодоления препятствия

• выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Лыжный спорт

Учащиеся должны знать:

• техника безопасности

• техника передвижения на лыжах

• правила занятий

Учащиеся должны уметь:

• преодоление дистанции до 1 км

• техника передвижения на лыжах

• спуски и подъемы

• повороты на месте

• движение по лыжне

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

• фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

• выполнять разновидности ходьбы;

• передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;

• выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;

- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Подвижные и спортивные игры

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- общие сведения об играх;
- правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами.

Учащиеся должны уметь:

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

6 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

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

- приемы выполнения команд «налево!», «направо!».

Учащиеся должны уметь:

• выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»; соблюдать интервал;

- выполнять исходное положение без контроля зрения;
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь;
- сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- выбирать рациональный способ преодоления препятствия
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза.

Лыжный спорт

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности
- техника передвижения на лыжах
- правила занятий

Учащиеся должны уметь:

- преодоление дистанции до 1 км
- техника передвижения на лыжах
- спуски и подъемы
- повороты на месте

движение по лыжне

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- фазы прыжка в длину с разбега.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять разновидности ходьбы;

- передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на время дистанцию 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега.

Спортивные игры

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять передачу мяча через сетку

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику одиночных игр.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии
- выполнять ведение мяча с изменением направления
- выполнять остановку в два шага после ведения мяча.

7 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником

упражнения на скамейке.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на равновесие на гимнастической скамейке

Лыжный спорт

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности
- первая помощь при обморожении
- правила соревнований

Учащиеся должны уметь:

- преодоление дистанции до 3 км
- повороты в движении
- торможение
- спуски и подъемы

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег на поворотах

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять передачу мяча через сетку
- розыгрыш мяча

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику одиночных игр.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии
- выполнять ведение мяча с изменением направления
- выполнять остановку в два шага после ведения мяча.

- Бросок мяча с различных точек

8 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на равновесие на гимнастической скамейке.

Лыжный спорт

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности
- первая помощь при обморожении
- правила соревнований

Учащиеся должны уметь:

- преодоление дистанции до 3 км
- повороты в движении
- торможение

спуски и подъемы

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег на поворотах

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 5 мин; равномерно в медленном темпе 8 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять передачу мяча через сетку
- выполнение приема мяча после подачи

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику игры

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии
- выполнять ведение мяча с изменением направления
- выполнять остановку в два шага после ведения мяча
- выполнение элемента «ведение два шага бросок» .

9 класс

Гимнастика

Учащиеся должны знать:

- как правильно выполнять размыкание уступами;
- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три;
- как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения

на бревне.

Учащиеся должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» через козла
- различать фазы опорного прыжка;
- удерживать равновесие на гимнастической скамейке в усложненных условиях;
- лазать по гимнастической стенке способом в два и три приема;
- переносить ученика втроем;
- выполнять простейшие комбинации на равновесие на гимнастической скамейке

Лыжный спорт

Учащиеся должны знать:

- техника безопасности

- первая помощь при обморожении
 - правила соревнований
- Учащиеся должны уметь:
- преодоление дистанции до 3 км
 - повороты в движении
 - торможение
- спуски и подъемы

Легкая атлетика

Учащиеся должны знать:

- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- основы кроссового бега; бег на поворотах.

Учащиеся должны уметь:

- пройти 20—30 мин в быстром темпе;
- выполнить стартовый разгон с плавным переходом в бег;
- бежать с переменной скоростью 8 мин; равномерно в медленном темпе 12 мин;
- выполнять полет в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять переход через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- выполнять метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м;
- выполнять толкание набивного мяча с места.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Волейбол

Учащиеся должны знать:

- права и обязанности игроков;
- как избежать травматизма.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять прием и передачу мяча снизу в парах.
- выполнять приём и передачу мяча сверху в парах
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять передачу мяча через сетку
- выполнение приема мяча после подачи
- выполнение блокирования
- выполнение атакующего удара

Баскетбол

Учащиеся должны знать:

- тактику игры

Учащиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча от груди двумя руками
- выполнять бросок мяча в кольцо со штрафной линии
- выполнять ведение мяча с изменением направления
- выполнять остановку в два шага после ведения мяча

- выполнение элемента «ведение два шага бросок»
- передача мяча в движении в парах

**Годовой план-график
 Прохождения учебного материала по физическому воспитанию в
 ГКОУ «Школа №86»
 На 2023-2024 учебный год
 5-9 класс**

| Четверть | Разделы программы | Кол-во часов | Всего часов |
|--------------------------------|---|--------------|-------------|
| 1 | 1.Теоретические сведения | 1 | 18 |
| | 2.Лёгкая атлетика | 8 | |
| | 3.Спортивные игры: - футбол - настольный теннис | 5 4 | |
| 2 | 1.Теория | 1 | 14 |
| | 2.Спортивные игры: - Баскетбол - волейбол | 2 4 | |
| | 3.Гимнастика | 8 | |
| 3 | 1.Лыжная подготовка | 14 | 20 |
| | 2. Акробатика | 6 | |
| 4 | 1.Теория | 1 | 18 |
| | 2. Лёгкая атлетика | 9 | |
| | 3.Спортивные игры | 5-6 | |
| Итого количество часов за год: | | | 68 |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 5 класса.

| I- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
|--------------------|--|--------------|---------|-----------|
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 5а | Коррекция |
| 1 | Легкая атлетика. Вводное занятие: техника безопасности на уроке л/а. Метание мяча на дальность | 1 | | |
| 2 | Приём нормативов по ОФП. | 1 | | |
| 3 | Бег со старта из различных положений. | 1 | | |
| 4 | Эстафетный бег 60 метров по кругу. | 1 | | |
| 5 | Челночный бег.3х5м | 1 | | |
| 6 | Прыжки в длину с места. Кросс 300-500 метров. | 1 | | |
| 7 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 | | |
| 8 | Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | | |
| 9 | Бег в сочетании с ходьбой до 3 минут. | 1 | | |
| 10 | Футбол Т.Б. Правила игры. Учебная игра в пас. | 1 | | |
| 11 | Остановка и передача мяча. | 1 | | |
| 12 | Эстафета с ведением мяча. | 1 | | |
| 13 | Удары по воротам с различных точек | 1 | | |
| 14 | Передача мяча в парах | 1 | | |
| 15 | Настольный теннис. Техника безопасности при игре в настольный теннис. | 1 | | |
| 16 | Подача мяча прием мяча | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| II ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| | | | | |
| 18 | Закрепление технике подачи(толчок справа влево) | 1 | | |
| 19 | Учебная игра в настольный теннис | 1 | | |
| 20 | Баскетбол. Правила игры. Т.Б.при игре в баскетбол. | 1 | | |
| 21 | Основная стойка, передвижение без мяча в различных направлениях. | 1 | | |
| 22 | Волейбол. Правила игры. ТБ. Броски мяча руками | 1 | | |
| 23 | Основная стойка игрока. Ловля мяча двумя руками. | 1 | | |
| 24 | Подача мяча прямая снизу. | 1 | | |
| 25 | Закрепление ранее изученных упражнений. | 1 | | |
| 26 | Гимнастика. ТБ. Строевые упражнения. | 1 | | |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в две, три. | 1 | | |
| 28 | ОРУ без предметов. Опорный прыжок через «козла». | 1 | | |
| 29 | ОРУ на гимнастической стенке. Лазание вверх и вниз по диагонали. | 1 | | |
| 30 | Закрепление техники прыжка | 1 | | |
| 31 | Упражнения на скамейке на бревне Лазание по канату. | 1 | | |
| 32 | Упражнения на перекладине. | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| III- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
|----------------------|--|--------------|---------|---------|
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 5а | Дата 5б |
| 33 | Лыжная подготовка. Правила техники безопасности на уроке по лыжной подготовке. | 1 | | |
| 34 | Строевые упражнения с лыжами. | 1 | | |
| 35 | Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом. | 1 | | |
| 36 | Спуск со склона в низкой стойке. | 1 | | |
| 37 | Спуск со склона в высокой стойке. | 1 | | |
| 38 | Подъём по склону наискось и прямо «лесенкой». | 1 | | |
| 39 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | | |
| 40 | Передвижение на скорость 100 метров. | 1 | | |
| 41 | Закрепление техники спуска. | 1 | | |
| 42 | Закрепление техники подъёма на горку. | 1 | | |
| 43 | Подвижные игры «Кто дальше?», «Быстрый лыжник». | 1 | | |
| 44 | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 | | |
| 45 | Повороты на месте. | 1 | | |
| 46 | Обучение техники бега на лыжах по прямой. | 1 | | |
| 47 | Обучение техники торможения. | 1 | | |
| 48 | Катание на лыжах с изменением направления. | 1 | | |
| 49 | Акробатика. ТБ. Повторение группировки. | 1 | | |
| 50 | Кувырок вперёд, назад, из упора присев. | 1 | | |
| 51 | Контроль техники изученных упражнений | 1 | | |
| 52 | Полоса препятствий. | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| IV- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 5а | Дата 5б |
| 53 | Подвижные игры | 1 | | |
| 54 | Подвижные игры | 1 | | |
| 55 | Лёгкая атлетика. Ходьба по заданиям. | 1 | | |
| 56 | Бег в сочетании с ходьбой в равномерном темпе. | 1 | | |
| 57 | Бег на носочках широким шагом. | 1 | | |
| 58 | Бег с преодолением набивных мячей и барьеров. | 1 | | |
| 59 | Прыжки со скалкой. Многоскоки. | 1 | | |
| 60 | Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. | 1 | | |
| 61 | Метание в цель и на дальность. Кросс до 300-400 метров. | 1 | | |
| 62 | Закрепление техники метания. | 1 | | |
| 63 | Толкание набивного мяча 1 кг с места. | 1 | | |
| 64 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | | |
| 65 | Футбол (мальчики), пионербол (девочки). | 1 | | |
| 66 | Остановка летящего мяча .Ведение мяча. | 1 | | |
| 67 | Ведение мяча, обводка стоек. Отбор мяча. | 1 | | |
| 68 | Учебная игра в футбол .Подведение итогов | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 6 класса.

| I- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
|---------------------|---|--------------|---------------|---------------|
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата ба,бб | Коррек ция |
| 1 | Легкая атлетика. ТБ. Как укреплять здоровье. | 1 | | |
| 2 | Ходьба с различной скоростью. Понятие о спортивной ходьбе. | 1 | | |
| 3 | Равномерный медленный бег. Низкий старт | 1 | | |
| 4 | Бег на 60 метров с низкого старта. Беговые упражнения. | 1 | | |
| 5 | Встречная эстафета 20 метров с эстафетной палочкой. | 1 | | |
| 6 | Бег с преодолением барьеров высотой 30 см. | 1 | | |
| 7 | Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. | 1 | | |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега, способом перешагивания. | 1 | | |
| 9 | Метание мяча на дальность. | 1 | | |
| 10 | Футбол. Передача мяча в движении. | 1 | | |
| 11 | Ведение мяча с обводкой стоек | 1 | | |
| 12 | Удары по воротам. | 1 | | |
| 13 | Эстафета с ведением мяча. | 1 | | |
| 14 | Учебная игра. | 1 | | |
| 15 | Настольный теннис. ТБ. Подача мяча. | 1 | | |
| 16 | Прямая подача. Боковая подача. | 1 | | |
| 17 | Приём мяча. Учебная игра | 1 | | |
| | | | | |
| II ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| 18 | Виды ударов (толчок слева –толчок справа) | 1 | | |
| 19 | Баскетбол. ТБ. Правила поведения при игре. | 1 | | |
| 20 | Подводящие упражнения без мяча, остановка шагом. | 1 | | |
| 21 | Волейбол (пионербол). Расстановка игроков, подача. | 1 | | |
| 22 | Закрепление подачи нижней прямой. | 1 | | |
| 23 | Учебная игра в волейбол. | 1 | | |
| 24 | Гимнастика. ТБ. Строевые упражнения. | 1 | | |
| 25 | Перестроение из шеренги в две, размыкание. | 1 | | |
| 26 | Опорный прыжок через козла. | 1 | | |
| 27 | Закрепление техники опорного прыжка. | 1 | | |
| 28 | Подъём переворотом на перекладине. | 1 | | |
| 29 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | | |
| 30 | Лазание по канатам. Девушки – вис на канате. | 1 | | |
| 31 | Кувырок вперёд. Кувырок назад. | 1 | | |
| 32 | Висы на перекладине. Подведение итогов. | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| III-ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата ба,бб | |
| 33 | Лыжная подготовка. ТБ. Повторение организационных упражнений. | 1 | | |
| 34 | Попеременно-двушажный ход. | 1 | | |
| 35 | Закрепление техники попеременно-шажного хода | 1 | | |
| 36 | Подъём по склону прямо ступающим шагом. | 1 | | |
| 37 | Спуск с пологих спусков в различных положениях. | 1 | | |
| 38 | Повороты переступанием в движении. | 1 | | |
| 39 | Подъём «лесенкой», торможение «плугом». | 1 | | |
| 40 | Передвижение на лыжах в медленном темпе 1,5 км. | 1 | | |
| 41 | Подвижная игра «Кто дальше». | 1 | | |
| 42 | Подвижная игра «Кто быстрее». | 1 | | |

| 43 | Закрепление техники подъёма и спуска с горы. | 1 | | |
|--------------------|--|--------------|----------------|--|
| 44 | Передвижение на лыжах до 2 км (мал.), 1,5 км (дев.). | 1 | | |
| 45 | . Техника бега по прямой. | 1 | | |
| 46 | Бег по прямой, по повороту вправо, влево. | 1 | | |
| 47 | Подъем елочкой | 1 | | |
| 48 | Поворот на месте махом | 1 | | |
| 49 | Акробатика. Стойка на лопатках с перекатом назад. | 1 | | |
| 50 | Кувырки вперёд слитно, «полушпагат». | 1 | | |
| 51 | Кувырок назад, сед углом. | 1 | | |
| 52 | Комбинации из трёх ранее изученных упражнений. | 1 | | |
| 53 | Закрепление изученных комбинаций. | 1 | | |
| 54 | Подведение итогов | 1 | | |
| IV-ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата ба, бб | |
| 55 | Лёгкая атлетика. ТБ на уроке. Низкий старт. | 1 | | |
| 56 | Бег 60 метров с низкого старта. | 1 | | |
| 57 | Бег на отрезок до 50 метров с ускорением. | 1 | | |
| 58 | Бег с преодоление барьеров высотой 40 см. | 1 | | |
| 59 | Прыжки в длину с места «согнув ноги». | 1 | | |
| 60 | Закрепление техники отталкивания. | 1 | | |
| 61 | Прыжки в высоту способом «перешагивания». | 1 | | |
| 62 | Закрепление техники отталкивания. | 1 | | |
| 63 | Кроссовый бег 500 метров. | 1 | | |
| 64 | Футбол. Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | | |
| 65 | Остановка и передача мяча. | 1 | | |
| 66 | Обработка мяча после остановки. | 1 | | |
| 67 | Нападающий удар по воротам стоящего мяча. | 1 | | |
| 68 | Прием нормативов по ОФП. | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 7 класса.**

| I- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
|--------------------|--|--------------|------------|-----------|
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 7а | коррекции |
| 1 | Легкая атлетика. ТБ. Двигательный режим человека. | 1 | 2.09. | |
| 2 | Низкий старт. Стартовый разбег. | 1 | 6.09. | |
| 3 | Старт из различных положений на 10-15 минут. | 1 | 9.09. | |
| 4 | Бег с преодолением препятствий. | 1 | 13.09. | |
| 5 | Бег на 60 метров, на время. | 1 | 16.09. | |
| 6 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | 20.09. | |
| 7 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | 23.09. | |
| 8 | Кросс до 600 метров. | 1 | 27.09. | |
| 9 | Эстафетный бег.4х60м | 1 | 30.09. | |
| 10 | Футбол. Приемы остановки мяча. | 1 | 4.10. | |
| 11 | Ведение мяча с обводкой. | 1 | 7.10. | |
| 12 | Отбор мяча у соперника. | 1 | 11.10. | |
| 13 | Учебная игра в футбол. | 1 | 14.10. | |
| 14 | Настольный теннис. ТБ на уроке. Отработка ударов ракеткой. | 1 | 18..10. | |
| 15 | Учебная игра в настольный теннис. | 1 | 21.10. | |
| 16 | Подача мяча слева, сбоку. | 1 | 25.10. | |

| | | | | |
|----------------------|--|--------------|------------|--|
| 17 | Учебная игра в настольный теннис. | 1 | 28.10. | |
| | | 1 | | |
| | | | | |
| II- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| 18 | Баскетбол. Правила поведения в баскетбол. | 1 | | |
| 19 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | | |
| 20 | Учебная игра в баскетбол | 1 | | |
| 21 | Волейбол. Приём мяча снизу, сверху. | 1 | | |
| 22 | Подача мяча и приём мяча снизу и сверху | 1 | | |
| 23 | Учебная игра в волейбол | 1 | | |
| 24 | Гимнастика ТБ Перестроения в строю и в шеренге | 1 | | |
| 25 | Подъём переворотом в упор двумя ногами. | 1 | | |
| 26 | Висы и перевороты на перекладине | 1 | | |
| 27 | Лазание по канату в два приёма. | 1 | | |
| 28 | Преодоление препятствий | 1 | | |
| 29 | Опорный прыжок, согнув ноги, через «козла», | 1 | | |
| 30 | Опорный прыжок через «козла» в ширину с поворотом на 180 градусов. | 1 | | |
| 31 | Закрепление техники опорного прыжка | 1 | | |
| | | | | |
| III- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 76 | |
| 32 | Лыжная подготовка. ТБ. Повторение двушажного хода. | 1 | | |
| 33 | Одновременный одношажный ход. | 1 | | |
| 34 | Закрепление ранее изученных ходов. | 1 | | |
| 35 | Подъём в горку «полуёлочкой». | 1 | | |
| 36 | Повторное передвижение в быстром темпе до 50 м. | 1 | | |
| 37 | Передвижение до 1,5 км. | 1 | | |
| 38 | Совершенствование подъёма в гору ёлочкой. | 1 | | |
| 39 | Торможение полуплугом. | 1 | | |
| 40 | Лыжная эстафета по кругу 200-300 метров. | 1 | | |
| 41 | Подвижные игры на лыжах «Переставь флажок». | 1 | | |
| 42 | Передвижение на лыжах до 800 м. | 1 | | |
| 43 | Спуск и подъём с горы. | 1 | | |
| 44 | Поворот плугом | 1 | | |
| 45 | Повороты переступанием. Техника отталкивания. | 1 | | |
| 46 | Закрепление техники бега по повороту. | 1 | | |
| 47 | Бег на скорость на коротких отрезках. | 1 | | |
| 48 | Акробатика. Повторение кувырков, перекатов. | 1 | | |
| 49 | «Мост» из положения лёжа на спине. | 1 | | |
| 50 | Стойка на голове с помощью. | 1 | | |
| 51 | Контроль техники. Акробатических упражнений | 1 | | |
| 52 | Упражнения на развитие силы.ОФП. | 1 | | |
| 53 | Подведение итогов. | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| IV- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 76 | |
| 54 | Л/а. Техника безопасности на уроке. Ходьба в равномерном темпе. | 1 | | |
| 55 | Бег с низкого старта. Стартовый разбег. | 1 | | |
| 56 | Бег с ускорением до 60 метров. | 1 | | |
| 57 | Медленный бег до 4 минут. | 1 | | |
| 58 | Бег с преодолением 3-4 препятствий. | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 59 | Встречная эстафета 20 метров. | 1 | | |
| 60 | Прыжки со скалкой до 2 минут. | 1 | | |
| 61 | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. | 1 | | |
| 62 | Прыжок в высоту способом «перешагивания». | 1 | | |
| 63 | Закрепление техники перехода через планку. | 1 | | |
| 64 | Футбол (мальчики), пионербол (девочки). ТБ. | 1 | | |
| 65 | Отбор мяча у соперника. Нападающий удар по воротам | 1 | | |
| 66 | Прием нормативов по ОФ П | 1 | | |
| 67 | Прием нормативов по ОФП. | 1 | | |
| 68 | Подведение итогов за год | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 8 класса.**

| I- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
|----------------------|--|--------------|---------|-----------|
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 8б | Коррекция |
| 1 | Легкая атлетика. ТБ. Развитие быстроты и выносливости | 1 | | |
| 2 | Низкий старт. Стартовый разбег. | 1 | | |
| 3 | Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе 3-5 мин. | 1 | | |
| 4 | Бег со стартовым ускорением (5-6 раз). Прыжок в длину. | 1 | | |
| 5 | Бег на 60 метров (2 раза). Прыжок в высоту. | 1 | | |
| 6 | Эстафета 4x100 метров. Тройной прыжок. | 1 | | |
| 7 | Кросс по пересечённой местности 1000 метров. | 1 | | |
| 8 | Многоскоки .Метание мяча в горизонтальную цель. | 1 | | |
| 9 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | | |
| 10 | Футбол. Основные правила игры.О.Ф П. | 1 | | |
| 11 | Повторение передачи мяча в движении | 1 | | |
| 12 | Подвижная игра «Отними мяч». Эстафета с ведением. | 1 | | |
| 13 | Игра головой. Быстрый прорыв. | 1 | | |
| 14 | Учебная игра Мини-футбол.. | 1 | | |
| 15 | Настольный теннис. Поддача справа, слева. | 1 | | |
| 16 | Приём подачи. Нападающий удар справа. | 1 | | |
| 17 | Учебная игра в настольный теннис. | 1 | | |
| | | | | |
| II ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 8а | Дата 8б |
| 18 | Баскетбол ТБ. Бросок мяча по кольцу с штрафной | 1 | | |
| 19 | Учебная игра по заданиям. | 1 | | |
| 20 | Волейбол. Закрепление техники приёма мяча. | 1 | | |
| 21 | Передача мяча в зонах и через сетку. | 1 | | |
| 22 | Гимнастика. Закрепление всех видов перестроений. | 1 | | |
| 23 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | | |
| 24 | ОРУ с гимнастическими палками. Переворот на перекладине. | 1 | | |
| 25 | Опорный прыжок через «козла»,ноги врозь с поворотом на 90 градусов. | 1 | | |
| 26 | Опорный прыжок через «козла», согнув ноги, с поворотом на 90 градусов. | 1 | | |
| 27 | Лазание по канату 3-4 метра. | 1 | | |
| 28 | Закрепление техники лазания по канату. | 1 | | |
| 29 | Круговая тренировка по станциям с ранее изученными упражнениями. | 1 | | |
| 30 | Кувырок вперёд, стойка на лопатках. | 1 | | |
| 31 | Кувырок назад. Стойка на лопатках | 1 | | |
| | | | | |
| III- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 8а | Дата 8б |
| 32 | Лыжная подготовка. ТБ. Повторение организационных упражнений. | 1 | | |
| 33 | Попеременно-двухшажный ход. | 1 | | |
| 34 | Лыжная подготовка. ТБ. Значение занятий на лыжах для человека. | 1 | | |
| 35 | Правила соревнований по лыжам. Повторение техники лыжных ходов. | 1 | | |
| 36 | Повторение попеременного двухшажного хода. | 1 | | |
| 37 | Повторение одновременного бесшажного хода. | 1 | | |

| 38 | Повороты на месте махом на месте. | 1 | | |
|---------------------|---|--------------|---------|---------|
| 39 | Обучение техники спуска с горы. и безопасности при падении. | 1 | | |
| 40 | Передвижение на скорость до 60 метров. | 1 | | |
| 41 | Передвижение на лыжах до 2 км. | 1 | | |
| 42 | Подвижная игра «Кто быстрее?», «Попади в круг». | 1 | | |
| 43 | Передвижение на лыжах до 3 км. | 1 | | |
| 44 | Повторение подъёма в горку и спуска. | 1 | | |
| 45 | Эстафеты на лыжах по кругу. | 1 | | |
| 46 | Обучение отталкиванию и маховых движений руками. | 1 | | |
| 47 | Упражнения в торможении на лыжах. | 1 | | |
| 48 | Бег на скорость на отрезках до 100 метров. | 1 | | |
| 49 | Игры на лыжах. | 1 | | |
| 50 | Акробатика. Кувырки, перевороты в группировке. | 1 | | |
| 51 | Кувырок впереди из положения сидя. | 1 | | |
| 52 | Мост из положения лежа на спине. | 1 | | |
| 53 | Комбинация из 2-3 акр. упражнений. | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| IV- ЧЕТВЕРТЬ | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 8а | Дата 8б |
| 54 | Л/а. Ходьба на скорость, понятие «спортивная ходьба». | 1 | | |
| 55 | Бег в сочетании с ходьбой: 100 м – бег, 50 м – ходьба до 3 минут. | 1 | | |
| 56 | Повторение низкого старта и стартового разбега. | 1 | | |
| 57 | Бег на 100 метров.Многоскоки. | 1 | | |
| 58 | Тройной прыжок с места. Метание м. мяча. | 1 | | |
| 59 | Прыжок в длину с разбега, подбор разбега. | 1 | | |
| 60 | Выпрыгивание вверх из низкого приседа с набивным мячом.Бег 500м. | 1 | | |
| 61 | Прыжки в высоту с разбега – «перекатом». | 1 | | |
| 62 | Закрепление техники перехода через планку. | 1 | | |
| 63 | Кроссовый бег 1000 метров. | 1 | | |
| 64 | Футбол (мальчики). Пионербол (девочки).Учебная игра. | 1 | | |
| 65 | Повторение техники обработки мяча. | 1 | | |
| 66 | Эстафеты с ведением мяча. | 1 | | |
| 68 | Прием норматива по ОФ П. | 1 | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 9 класса.**

| I- ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
|----------------------|---|--------------|---------|---------|----------|
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 9б | Дата 9в | Коррекци |
| 1 | Лёгкая атлетика. ТБ. Понятие о спортивной этике. | 1 | | | |
| 2 | Старт. Стартовый разбег. | 1 | | | |
| 3 | Кроссовая подготовка. Равномерный бег 3 раза по 2 мин. | 1 | | | |
| 4 | Бег в сочетании с ходьбой 300 + 100 м | 1 | | | |
| 5 | Бег на средние дистанции 400 м | 1 | | | |
| 6 | Прыжок в длину с разбега, согнув ноги. | 1 | | | |
| 7 | Закрепление техники прыжка.в длину | 1 | | | |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 | | | |
| 9 | Толкание ядра 4 кг. Метание малого мяча. | 1 | | | |
| 10 | Футбол. Повторение техники обработки мяча. | 1 | | | |
| 11 | Отбор мяча. | 1 | | | |
| 12 | Эстафета с передачей мяча. | 1 | | | |
| 13 | Передача мяча в тройках. | 1 | | | |
| 14 | Учебная игра в футбол. | 1 | | | |
| 15 | Настольный теннис. Правила игры и организация соревнований. | 1 | | | |
| 16 | Закрепление техники подачи и приёма мяча. | 1 | | | |
| 17 | Приём мяча с подкруткой. Учебная игра. | 1 | | | |
| | | | | | |
| II- ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 9б | Дата 9в | Коррекци |
| 18 | Контроль техники игры в н.теннис | | | | |
| 19 | Баскетбол Т.Б. Понятие о тактике игры. Судейство. | | | | |
| 20 | Броски по корзине с разных точек. | 1 | | | |
| 21 | Волейбол. Влияние занятий волейболом на организм. | 1 | | | |
| 22 | Прием и передача мяча через сетку | 1 | | | |
| 23 | Учебная игра в волейбол | 1 | | | |
| 24 | Гимнастика ТБ Строевые упражнения | 1 | | | |
| 24 | Повторение ранее изученных упражнений на средней перекладине. | 1 | | | |
| 25 | Повторение опорного прыжка через «коня» или «козла». | 1 | | | |
| 25 | Закрепление опорного прыжка с увеличением высоты. | 1 | | | |
| 26 | Лазание по канату без помощи ног (юноши). | 1 | | | |
| 27 | Полоса препятствий. | 1 | | | |
| 28 | Упражнения на бревне | 1 | | | |
| 29 | Прыжок через коня в ширину. | 1 | | | |
| 30 | Висы и перевороты на нерекладине | 1 | | | |
| | | | | | |
| III- ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 9б | Дата 9в | Коррекци |
| 31 | Лыжная подготовка. ТБ. Виды лыжного спорта. Правила соревнований. | 1 | | | |
| 32 | Повторение техники изученных ходов. | 1 | | | |
| 33 | Повороты на месте на лыжах, махом одной назад, к наружи. | 1 | | | |
| 34 | Спуск со склона в средней и высокой стойке. | 1 | | | |
| 35 | Преодоление препятствий на лыжах. | 1 | | | |
| 36 | Повороты на параллельных лыжах при спуске. | 1 | | | |
| 37 | Бег на лыжах на скорость до 300 м 2-5 раз. | 1 | | | |
| 38 | Прохождение дистанции 2-3 км без учёта времени. | 1 | | | |

| | | | | | |
|---------------------|---|--------------|---------|---------|--|
| 39 | Бег на лыжах 500 м (юноши), 400м (девушки). | 1 | | | |
| 40 | Спуск и подъём на лыжах. Закрепление техники. | 1 | | | |
| 41 | Катание по заданию | 1 | | | |
| 42 | Упражнения на равновесие на лыжах | 1 | | | |
| 43 | Подвижные игры на лыжах «салки». | 1 | | | |
| 44 | Скоростной бег на лыжах. Правила соревнований. | 1 | | | |
| 45 | Техника бега на длинные дистанции.. | 1 | | | |
| 46 | Акробатика. ТБ. Закрепление техники кувырков вперёд, назад. | 1 | | | |
| 47 | Стойка на голове с опорой на руки. | 1 | | | |
| 48 | Комбинации из трёх акробатических упражнений. | 1 | | | |
| 49 | Стойка на лопатках «мост» | 1 | | | |
| 50 | Висы и перевороты на перекладине. | 1 | | | |
| 51 | Лазание по канату. | 1 | | | |
| 52 | Подведение итогов. | 1 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| IV- ЧЕТВЕРТЬ | | | | | |
| урок | ТЕМА УРОКА | Кол-во часов | Дата 9б | Дата 9в | |
| 53 | Лёгкая атлетика. ТБ. Ходьба по пересечённой местности. | 1 | | | |
| 54 | Л/а. Ходьба на скорость, понятие «спортивная ходьба». | 1 | | | |
| 55 | Бег в сочетании с ходьбой: 100 м – бег, 50 м – ходьба до 3 минут. | 1 | | | |
| 56 | Повторение низкого старта и стартового разбега. | 1 | | | |
| 57 | Спортивная ходьба .Метание м. мяча | 1 | | | |
| 58 | Бег на 100 метров | 1 | | | |
| 59 | Эстафетный бег 4x100 метров. | 1 | | | |
| 60 | Бег на ср. дистанции.Мал 600метров Дев-300 метров | 1 | | | |
| 61 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | | | |
| 62 | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | | | |
| 63 | Приём нормативов по ОФП. | 1 | | | |
| 64 | Приём нормативов по ОФП. | 1 | | | |
| 65 | Преодоление полосы препятствий. | 1 | | | |
| 66 | Волейбол Учебная игра | 1 | | | |
| 67 | Футбол. Учебная игра. | 1 | | | |
| 68 | Подведение итогов . | 1 | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |