

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Астраханской области для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья
«Общеобразовательная школа – интернат №5»

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей
предметников, протокол №1 от 22.08.2022 г.

Согласовано: _____

Утверждаю: _____



зам. директора по УВР
А.А. Вострикова
директор
В.В. Скрипниченко.

Рабочая программа
по физической культуре в 5-9 классах
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Буша М.И.,
учитель физической культуры первой
квалификационной категории

г. Астрахань, 2022

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5-9 классов составлена на основе требований к результатам освоения, адаптированных основных общеобразовательных программ, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 ГКОУ АО «ОШИ №5».

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы I—IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы;
- формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

Приоритетные направления в воспитательной работе на уроках физической культуры

1. Патриотического воспитания:

1.1. Осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе,

2. Гражданского воспитания:

2.1. Готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

2.2. Активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; — неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

2.3. Представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;

2.4. Готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

3. Духовно-нравственного воспитания:

3.1. Ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

3.2. Готовность оценивать своё поведение, в том числе речевое, и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

4. Эстетического воспитания:

4.1. Восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

5. Ценности научного познания:

5.1. Ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

5.3. Овладение основными навыками исследовательской деятельности с учётом специфики школьного языкового образования; установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

6.1. Осознание ценности жизни;

6.2. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

6.3. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

6.4. Соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде в процессе школьного образования;

6.5. Умение принимать себя и других, не осуждая;

6.6. Умение осознавать своё эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других, использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния;

6.7. Сформированность навыков рефлексии;

6.8. Признание своего права на ошибку и такого же права другого человека;

7. Трудового воспитания:

7.1. Установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности,

7.2. Способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

7.4. Уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

7.5. Осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

8. Экологического воспитания:

8.1. Осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

8.2. Готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Рабочая программа определяет содержание и структуру учебного материала, последовательность его изучения, пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Содержание программы направлено на достижение личностных и предметных результатов адаптированной образовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1 ГКОУ АО «ОШИ №5»

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его усвоения обучающимися

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Учебный предмет формирует у обучающихся целостное представление о физической культуре, способность включаться в производительный труд. На уроках физической культуры активизируется двигательная реактивность, что способствует

снятию эмоциональной напряженности обучающихся. Работа на уроке выстраивается с учетом уровня физического развития воспитанников, индивидуальных и возрастных особенностей детей. Осуществляется формирование самостоятельности школьников при строгом контроле и помощи учителя.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Адаптированной образовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью, составленной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на изучение предмета «физическая культура» отводится в общем объеме 102 часа из расчета:

5 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

6 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

7 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

8 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

9 класс - всего 102 часа в год; в неделю 3 часа

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом. Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

5 класс

Минимальный уровень

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- применение спортивного инвентаря на уроке физической культуры;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с традициями и обычаями народа;
- Гимнастика: выполнения команд «Налево!», «Направо!» по зрительному ориентиру и слуховому сигналу; выполнение группировки лежа на спине, в упоре стоя на коленях.

Перекаты в группировке; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку;

- Легкая атлетика: фазы прыжка в длину с разбега;

- Подвижные игры «Пионербол»: расстановка игроков на площадке; правила перехода играющих по зрительному ориентиру и слуховому сигналу;

- Баскетбол: правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами; некоторые правила игры в баскетбол;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

Достаточный уровень

- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

- Гимнастика: выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; выполнять команды «направо!», «налево!», «кругом!»;

соблюдать интервал; выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из кувырков, «мостик» на доступном техническом уровне; выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

– Подвижные игры «Пионербол»: подавать боковую подачу, разыгрывать мяч на три паса;

– Баскетбол: правила игры в баскетбол; вести мяч с различными заданиями, ловить и передавать мяч;

– правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;

6 класс

Минимальный уровень

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

- Гимнастика: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя);
- Легкая атлетика: бег в медленном темпе 2-3 мин; метание малого мяча в цель, даль свободным способом;
- Волейбол: правила перехода по площадке; общие сведения об игре в волейбол;
- Баскетбол: правила поведения игроков во время игры; бросать мяч в корзину двумя руками снизу с места;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

Достаточный уровень

- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- Гимнастика: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из кувырков вперед, назад, стойка на лопатках; «мостик» на доступном техническом уровне; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

– Легкая атлетика: прыжки в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега;

– метание малого мяча в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4-6 шагов разбега;

– Волейбол: перемещение на площадке; перемещение в стойке волейболиста вправо, влево, назад;

– Баскетбол: выполнение остановки шагом; передача мяча от груди и ловля мяча двумя руками на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места;

– участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

7 класс

Минимальный уровень

– знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

– оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

– применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;

– Гимнастика: перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три; выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций из кувыркков вперед, назад, в длину; демонстрация правильной осанки; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- Легкая атлетика: выполнение толкания набивного мяча с места, метание малого мяча на дальность; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;
- Волейбол: права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол;
- Баскетбол: правила поведения игроков во время игры баскетбол; бросок по корзине двумя руками от груди с места;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх.

Достаточный уровень

- Гимнастика: различение и правильное выполнение команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; различение фазы опорного прыжка; выполнение прыжка через козла в длину способом «ноги врозь»; выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- Легкая атлетика: выполнение стартового разгона с плавным переходом в бег; выполнение полета в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги»; выполнение перехода через планку в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»; выполнение толкания набивного мяча с места;
- Волейбол: правила игры в волейбол; права и обязанности игроков в волейболе; выполнение приема и передачи мяча снизу в парах;

- Баскетбол: выполнение штрафных бросков, их количество; права и обязанности игроков в баскетболе; выполнение остановки прыжком и повороты на месте; ведение, передача мяча от груди и ловля двумя руками в движении шагом;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;

8 класс

Минимальный уровень

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- Гимнастика: виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая; выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций; демонстрация комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- Легкая атлетика: выполнение прыжков в длину, метание, толкание набивного мяча произвольным способом;
- Волейбол: наказания игроков за нарушение правил игры в волейболе; прием и передача мяча в парах в волейболе;
- Баскетбол: выполнение штрафных бросков;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в спортивных играх;

Достаточный уровень

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- Гимнастика: составление 5-6 упражнений и показ их выполнения учащимся на уроке; выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций, кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на руках; выполнение опорного прыжка способом «согнув ноги», «ноги врозь»; выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- Легкая атлетика: знание схемы техники прыжка в высоту способом «перекат», «перекидной»; прыжок в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»; подбор разбега для прыжка; выполнение толкания набивного мяча со скачка;
- Волейбол: правила игры в волейбол; прием и передача мяча сверху, снизу в парах после перемещений в волейболе;
- Баскетбол: тактика одиночных игр в баскетболе; выполнение ловли и передачи мяча в парах в движении шагом; выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния; подборание отскочившего от щита мяча;

9 класс

Минимальный уровень

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- Гимнастика: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; составление комбинации из 3—5 вольных упражнений и показывание их выполнения учащимся класса; демонстрация комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- Легкая атлетика: метание малого мяча на дальность; прыжки в длину способом «согнув ноги»;
- Волейбол: наказания игроков при нарушении правил в волейболе; прием и отбивание мяча в волейболе;
- Баскетбол: наказания при нарушениях правил в баскетболе; выполнение ловли и передачи мяча в парах в движении шагом, бросок по корзине от груди;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- участие со сверстниками в спортивных играх;

Достаточный уровень

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- Гимнастика: выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; составить 5-6 упражнений и показать их учащимся на уроке; выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь»;
- Легкая атлетика: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям; метание малого мяча с полного разбега в коридор 10 м; прыжки с полного разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание»;
- Волейбол: выполнение всех видов подач, выполнение прямого нападающего удара; блокирование нападающего удара, прием и передача мяча сверху в парах после перемещений;
- Баскетбол: правила игры и судейства баскетбола; что значит «тактика игры» баскетбола; выполнение ведения мяча с обводкой; бросок по корзине от груди в движении.

Содержание учебного предмета в 5-9 классе

отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.). Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Теоретические сведения Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм учащихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении 218 шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол. Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Практический материал.подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает: - печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

- учебно - практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры; модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; стенки, скамейки, коврики, мячи, скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

Календарно-тематическое планирование программного материала в 5 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	1.09(б)	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2	2.09	Общеукрепляющие упражнения.	1
3	6.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	7.09	Продолжительная ходьба в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага.	1
5	8.09(б). 9.09	Прыжки в длину с места, с приземлением на полусогнутые ноги.	1
6	13.09	Бег с высокого старта. Бег на выносливость.	1
7	14.09	Висы. Подтягивание на перекладине.	1
8	15.09(б) 16.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	20.09	Бег, с ускорением по сигналу. Чередование ходьбы и бега.	1
10	21.09	Сдача контрольных нормативов.	1
11	22.09(б) 23.09	Сдача контрольных нормативов.	1
12	27.09	Обучение игре «пионербол». Правила игры.	1
13	28.09	Бег с низкого старта. Дыхательные упражнения.	1
14	29.09(б)	Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1

	30.09		
15	4.10	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
16	5.10	Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
17	6.10(б) 7.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
18	11.10	Хоккей на полу. Правила.	1
19	12.10	Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
20	13.10(б) 14.10	Обучение игре «Пионербол». Первая подача.	1
21	18.10	Упражнения с набивными мячами в парах. «Охотники и утки».	1
22	19.10	Эстафеты в двух командах с мячами и без.	1
23	20.10(б) 21.10	Командные упражнения с мячом. Баскетбол в двух командах.	1
24	25.10	Бег с низкого старта, с ускорением по сигналу.	1
25	26.10	Обучение игре «настольный теннис». Правила игры.	1
26	27.10(б) 28.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
---------	------	------------	--------------

1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Общеукрепляющие упражнения.	1
3		Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4		Чередование ходьбы и бега. Бег с низкого старта с ускорением по сигналу.	1
5		Обучение игре «настольный теннис». Первая подача.	1
6		Прыжки на месте. Прыжки через препятствия.	1
7		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
8		Упражнения с мячами в парах. Бросок мяча в корзину.	1
9		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
10		Передача футбольного мяча ногами. Удар в цель.	1
11		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
12		Передача набивных мячей в парах. «Третий лишний»	1
13		Эстафеты в двух командах на скорость.	1
14		Обучение подачи мяча в пионерболе.	1
15		Бег с высокого старта с разной скоростью. Изменение темпа по сигналу.	1
16		Прыжки в длину с места с приземлением на согнутые ноги.	1
17		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
18		Метание мешочка на дальность и в цель.	1
19		Ведение баскетбольного мяча. Обучение «Баскетбол»	1
20		Обучение игре «Пионербол». Первая подача.	1

21		Обобщающий урок четверти.	1
----	--	---------------------------	---

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Общеукрепляющие упражнения.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Прыжки через скакалку на месте и в движении.	1
6		Упражнения с футбольными мячами. Точные передачи и подачи.	1
7		Висы. Упражнения на перекладине.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Первая подача в настольном теннисе.	1
10		Игра в 2х командах пионербол.	1
11		Упражнения с набивными мячами. Бросок в корзину.	1
12		Индивидуальные упражнения с баскетбольными мячами. Передачи в командах.	1
13		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
14		Прыжки на двух ногах через препятствия.	1
15		Хоккей на полу. Подводящие упражнения.	1
16		Бросок малого мяча на точность и цель. «Дартс».	1

17		Бросок мешочка на дальность и в цель.	1
18		Пионербол. Подача мяча в зону противника.	1
19		Бег с низкого и высокого старта.	1
20		Передача мяча в парах. Подводящие упраж.к баскетболу.	1
21		Ведение баскетбольного мяча. «Баскетбол».	1
22		Передача футбольных мячей. «Лестница».	1
23		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
24		Техника игры в настольный теннис. Игра 1х1.	1
25		Висы. Упражнения на перекладине.	1
26		Пионербол. Ловля и передача мяча.	1
27		Прыжки в длину с места с приземлением на согнутые ноги.	1
28		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
29		Упражнения на гимнастических матах. Растяжка.	1
30		Обобщающий урок четверти.	1

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения.

3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	
5		Баскетбол. Бросок в корзину с разной дальности.	
6		Упражнения с набивными мячами в парах.	
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	
9		Баскетбол. Индивидуальная работа с мячом.	
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	
11		Бег на выносливость с высокого старта. Дыхательные упражнения.	
12		Висы. Подтягивание на перекладине.	
13		Хоккей на полу.	
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.	
15		Баскетбол. Игра один на один.	
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	
17		Сдача контрольных нормативов.	
18		Сдача контрольных нормативов.	
19		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.	
20		Бег на выносливость с высокого старта. Дыхательные упражнения.	
21		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1

22		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
23		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
24		Обобщающий урок четверти	1

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 6 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	5.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2	6.09	Роль ФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.	1
3	7.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	12.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
5	13.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.	1
6	14.09	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
7	19.09	Настольный теннис. Первая подача. Игра 1x1	1
8	20.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	21.09	Бег на выносливость с высокого старта. Дыхательные упражнения.	1
10	26.09	Сдача контрольных нормативов.	1

11	27.09	Сдача контрольных нормативов.	1
12	28.09	Пионербол. Первая подача. подача мяча на точность в разные зоны.	1
13	3.10	Висы. Подтягивания на перекладине.	1
14	4.10	Легкий бег. Бег с низкого старта. Изменение темпа по сигналу.	1
15	5.10	Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту.	1
16	10.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.	1
17	11.10	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
18	12.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
19	17.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
20	18.10	Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
21	19.10	Прыжки через скакалку на время. Дыхательные упражнения.	1
22	24.10	Упражнения с набивными мячами. Бросок в баскетбольное кольцо.	1
23	25.10	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
24	26.10	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Техника удара в футболе. Техника броска в баскетболе.	1

3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
5		Пионербол. Техника передачи и подачи в зону соперника.	1
6		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1	1
7		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
8		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
9		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
10		Передача футбольного мяча ногами в парах. «Лестница»	1
11		Прыжки с продвижением различными способами. Прыжок в длину с места.	1
12		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
13		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
14		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
15		Легкий бег. Изменение темпа по сигналу. Чередование ходьбы и бега по сигналу.	1
16		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.	1
17		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
18		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1	1
19		Командные упражнения с футбольным мячом.	1
20		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
21		Обобщающий урок четверти.	1

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1	11.01	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2	12.01	Общеукрепляющие упражнения.
3	13.01	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.
4	18.01	Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
5	19.01	Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1.
6	20.01	Упражнения с набивными мячами в парах.
7	25.01	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
8	26.01	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
9	27.01	Баскетбол. Индивидуальная работа с мячом.
10	1.02	Бросок и ловля мяча. Пионербол.
11	2.02	Бросок малого мяча на точность. «Дартс»
12	3.02	Висы. Подтягивание на перекладине.
13	8.02	Командные упражнения с футбольным мячом.
14	9.02	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.
15	10.02	Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1.
16	15.02	Бег с низкого и высокого старта.
17	16.02	Пионербол. Подача мяча на точность в разные зоны.
18	17.02	Бег. Чередование ходьбы и бега. Изменение темпа по сигналу.

19	22.02	Бросок малого мяча на точность. «Дартс»			
20	24.02	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»			
21	25.02	Командные упражнения с футбольным мячом. «Лестница»			
22	1.03	Прыжки в высоту. Толчок с одной и с двух ног.			
23		Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом.			
24		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.			
25		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1х1, 2х2.			
26		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»			
27		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»			
28		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.			
29		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.			
30			Обобщающий урок четверти	1	

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения.
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.

4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.		
5		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1		
6		Упражнения с набивными мячами в парах.		
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.		
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.		
9		Баскетбол. Индивидуальная работа с мячом.		
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.		
11		Бег на выносливость с высокого старта. Дыхательные упражнения.		
12		Висы. Подтягивание на перекладине.		
13		Обучение индивидуальным упражнениям с футбольным мячом.		
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.		
15		Настольный теннис. Техника подачи. Игра 1x1.		
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»		
17		Сдача контрольных нормативов.		
18		Сдача контрольных нормативов.		
19		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.		
20		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.		
21		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.		
22		Висы. Подтягивание на перекладине.		
23			Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1

24		Обобщающий урок четверти.	1
----	--	------------------------------	---

**Календарно-тематическое планирование программного материала
в 7 классе.
I четверть**

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	1.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2	5.09	Роль ФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.	1
3	6.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	8.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
5	12.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.	1
6	13.09	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
7	15.09	Настольный теннис. Подача. Игра 1х1.	1
8	19.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	20.09	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
10	22.09	Сдача контрольных нормативов.	1

11	26.09	Сдача контрольных нормативов.	1
12	27.09	Волейбол. Правила игры.	1
13	29.09	Висы. Подтягивания на перекладине.	1
14	3.10	Легкий бег. Изменение темпа по сигналу.	1
15	4.10	Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту.	1
16	6.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.	1
17	10.10	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
18	11.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
19	13.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
20	17.10	Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
21	18.10	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
22	20.10	Упражнения с набивными мячами. Бросок в баскетбольное кольцо.	1
23	24.10	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
24	25.10	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
25	27.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1

2		Техника удара в футболе. Техника броска в баскетболе. Общеукрепляющие упражнения.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
5		Пионербол. Техника передачи.	1
6		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
7		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
8		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
9		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
10		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
11		Прыжки с продвижением различными способами. Прыжок в длину с места.	1
12		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
13		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
14		Упражнения на гимнастической скамье.	1

		Равновесие.	
15		Высокий старт. Легкий бег. Изменение темпа по сигналу.	1
16		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в трех командах.	1
17		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
18		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
19		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
20		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
	21		Обобщающий урок четверти 1

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Общеукрепляющие упражнения.	1
2		Общеукрепляющие упражнения.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1

5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
6		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
11		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
12		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
14		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
15		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
16		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
17		Специально-беговые упражнения. Изменение темпа по сигналу.	1
18		Пионербол. Первая подача. Подача мяча на точность в разные зоны.	1
19		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
20		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
21		Индивидуальные и командные упражнения с футбольным мячом.	1
22		Прыжки в высоту. Толчок с одной и с двух ног.	1
23		Индивидуальные упражнения с набивным мячом.	1
24		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1

25		Настольный теннис. Техника передачи.Игра 1x1, 2x2	1
26		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
27		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
28		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
29		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
30		Обобщающий урок четверти	1

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Общеукрепляющие упражнения.	1
3		Упражнения в беге. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
6		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1

10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
11		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
12		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.	1
15		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1х1, 2х2	1
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
17		Сдача контрольных нормативов.	1
18		Сдача контрольных нормативов.	1
19		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.	1
20		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
21		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
22		Хоккей на полу.	1
23		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
24		Обобщающий урок четверти	1

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 8 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	1.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2	5.09	Роль ФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.	1
3	7.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.	1
4	8.09	Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
5	12.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.	1
6	14.09	Упражнения с набивным мячом в парах.	1
7	15.09	Настольный теннис. Первая подача. Игра 1х1	1
8	19.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9	21.09	Челночный бег с низкого старта на время.	1
10	22.09	Сдача контрольных нормативов.	1
11	26.09	Сдача контрольных нормативов.	1
12	28.09	Волейбол. подача мяча на точность в разные зоны.	1
13	29.09	Висы. Подтягивания на перекладине. Упражнения на осанку.	1
14	3.10	Легкий бег. Изменение темпа по сигналу.	1
15	5.10	Прыжки через препятствия.	1
16	6.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.	1
17	10.10	Баскетбол с разными видами мяча. Игра 2 на 2.	1
18	12.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
19	13.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1х1	1
20	17.10	Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
21	19.10	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
22	20.10	Упражнения с набивными мячами. Бросок в баскетбольное кольцо.	1
23	24.10	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
24	26.10	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
25	27.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1х1	1

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Техника броска в баскетболе. Общеукрепляющие упражнения.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
5		Волейбол. Техника передачи.	1
6		Настольный теннис. Техника передачи.Игра 1х1	1
7		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
8		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
9		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
10		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
11		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.	1
12		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
13		Висы. Подтягивание на перекладине.	1

14		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
15		Бег с высокого и низкого старта.	1
16		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в трех командах.	1
17		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
18		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
19		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
20		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
	21		1 Обобщающий урок четверти

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Общеукрепляющие упражнения.	1
2		Ходьба и бег в заданном направлении.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
6		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
11		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
12		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
14		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
15		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
16		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
17		Бег. Чередование ходьбы и бега. Ускорение на внимательность.	1
18		Волейбол. Первая подача. Подача мяча на точность в разные зоны.	1
19		Бросок малого мяча на точность и дальность. «Дартс»	1
20		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
21		Индивидуальные и командные упражнения с футбольным мячом.	1
22		Прыжки в высоту. Толчок с одной и с двух ног.	1
23		Индивидуальные упражнения с набивным мячом.	1
24		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
25		Настольный теннис. Техника передачи.Игра 1x1, 2x2	1
26		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
27		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»	1
28		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
29		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
30		Обобщающий урок четверти	1

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
---------	------	------------	--------------

1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Общеукрепляющие упражнения.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с низкого старта с ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
6		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
11		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
12		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.	1
15		Волейбол. Игра в 3 команды.	1
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
17		Сдача контрольных нормативов.	1
18		Сдача контрольных нормативов.	1
19		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.	1
20		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
21		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
22		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
23		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
24		Обобщающий урок четверти	1

Календарно-тематическое планирование программного материала

в 9 классе.

I четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1	1.09	Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2	2.09	Роль ФК в подготовке школьника к жизни и труду. Общеукрепляющие упражнения.
3	6.09	Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте и в движении.
4	8.09	Бег с высокого старта. Чередование ходьбы и бега.
5	9.09	Прыжки в длину с места. Приземление на полусогнутые ноги.
6	13.09	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Вышибалы»
7	15.09	Настольный теннис. Подача. Игра 1x1, 2x2
8	16.09	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
9	20.09	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
10	22.09	Сдача контрольных нормативов.
11	23.09	Сдача контрольных нормативов.
12	27.09	Волейбол. Подача. Подача мяча на точность в разные зоны.
13	29.09	Висы. Подтягивания на перекладине.
14	30.09	Бег с низкого старта. Бег с высокого старта, изменение темпа по сигналу.
15	4.10	Прыжки через препятствия. Прыжки в высоту.
16	6.10	Индивидуальные упражнения с баскетбольным мячом. Баскетбол.
17	7.10	Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.
18	11.10	Упражнения в тренажерном зале круговым методом.

19	13.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1
20	14.10	Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»
21	18.10	Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.
22	20.10	Упражнения с набивными мячами. Бросок в баскетбольное кольцо.
23	21.10	Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
24	25.10	Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»
25	27.10	Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1
26	28.10	Специально-беговые упражнения. Упражнения на внимание и скорость.

II четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Техника удара в футболе. Техника броска в баскетболе.	1
3		Легкий бег. Чередование ходьбы и бега. Бег с ускорением по сигналу.	1
4		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.	1
5		Волейбол. Игра в двух командах.	1
6		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
7		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
8		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
9		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
10		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
11		Прыжки с продвижением различными способами. Прыжок в длину с места.	1
12		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»	1
13		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
14		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
15		Легкий бег. Изменение темпа по сигналу.	1
16		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в трех командах.	1
17		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
18		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1	1
19		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
20		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
21		Обобщающий урок четверти	1

III четверть

№ урока	Дата	Тема урока
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.
2		Общеукрепляющие упражнения с предметами.
3		Легкий бег с высокого старта. Чередование ходьбы и бега.
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2
6		Упражнения с набивными мячами в парах.
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.
9		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.

11		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»			
12		Висы. Подтягивание на перекладине.			
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.			
14		Прыжки через скакалку. Дыхательные упражнения.			
15		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1х1, 2х2			
16		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.			
17		Бег с низкого старта по сигналу.			
18		Подача волейбольного мяча на точность в разные зоны. Волейбол.			
19		Бросок малого мяча на точность. «Дартс»			
20		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»			
21		Индивидуальные и командные упражнения с футбольным мячом.			
22		Прыжки в высоту. Толчок с одной и с двух ног.			
23		Индивидуальные упражнения с набивным мячом.			
24		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.			
25		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1х1, 2х2			
26		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»			
27		Упражнения с мячом. Передача мяча в парах. «Охотники и утки»			
		28		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1
		29		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1х1, 2х2	1
		30		Обобщающий урок четверти	1

IV четверть

№ урока	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности на уроках ФК. Правила поведения в спортивном и тренажерном зале.	1
2		Бег на время. Дыхательные упражнения.	1
3		Легкий бег. Бег с низкого старта с ускорением по сигналу.	1
4		Упражнения на гимнастической скамье. Равновесие.	1
5		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1х1, 2х2	1
6		Упражнения с набивными мячами в парах.	1
7		Гимнастические упражнения на матах. Растяжка.	1
8		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
9		Индивидуальная работа с мячом. Баскетбол в двух командах.	1
10		Бросок и ловля мяча. Пионербол.	1
11		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
12		Висы. Подтягивание на перекладине.	1
13		Индивидуальные упражнения с футбольным мячом.	1

14		Прыжки с продвижением вперед различными способами. Прыжок в длину с места.	1
15		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
16		Передача футбольного мяча ногами. «Лестница»	1
17		Сдача контрольных нормативов.	1
18		Сдача контрольных нормативов.	1
19		Упражнения с мячами в парах. Баскетбол в двух командах.	1
20		Бег на выносливость. Дыхательные упражнения.	1
21		Упражнения в тренажерном зале круговым методом.	1
22		Настольный теннис. Техника передачи. Игра 1x1, 2x2	1
23		Баскетбол. Обыгрыш на ведении. Индивидуальная работа с мячом.	1
24		Обобщающий урок четверти	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587348
Владелец Скрипниченко Вера Владимировна
Действителен С 26.09.2022 по 26.09.2023