

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » августа 2023г.

Утверждаю
Директор школы
_____ Н.А.Бражникова
от « 30 » августа 2023г.

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 9-х классов
(адаптированная основная общеобразовательная программа
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) – легкая умственная отсталость)
на 2023-2024 учебный год

Составлено:
МО учителей физической культуры

Санкт-Петербург
2023

Содержание рабочей программы

| Оглавление | Страницы |
|--|----------|
| Титульный лист | |
| Содержание рабочей программы | 2 |
| Пояснительная записка | 3-4 |
| Планируемые результаты | 5 |
| Учебно-тематический план | 6-13 |
| Календарно-тематическое планирование | 14-45 |
| Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся | 46 |
| Лист корректировки | 47 |

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 9-х классов является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - легкая умственная отсталость, составлена в соответствии с требованием Федерального базисного учебного плана, утверждённого приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 №29/2065-п "Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии".

Программа составлена на основе авторской программы «Физическое воспитание» (В.М.Мозговой), Программы специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида 5-9 классы в двух сборниках, Сборник 1 под редакцией В.В.Воронковой, М.; Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2017г.

Программа адаптирована для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью.

В авторскую программу внесены следующие изменения:

1. В учебном плане ГБОУ школы №7 Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 г. на учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа в год, согласно приказу Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. №889 о введении третьего учебного часа предмета «Физическая культура», а в авторской программе для 9-х классов введено 105 часов, в результате, рабочая программа скорректирована на 102 часа в год (3 часа в неделю). Дополнительные часы распределили между разделами: легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, акробатика (элементы).
2. Раздел «Лыжи» (коньки) исключен из-за климатических условий, раздел «Плавание» исключён из-за отсутствия необходимой для плавания спортивной инфраструктуры в ГБОУ школа №7. Учебные часы, отведённые по программе на лыжную подготовку и плавание, распределены и добавлены в другие разделы (подвижные и спортивные игры, легкая атлетика).
3. Упрощен и облегчен раздел «Гимнастика, акробатика (элементы)» (обучающимся противопоказаны по медицинским показаниям кувырки и стойки, опорные прыжки, и из-за отсутствия в спортивном зале ГБОУ школы №7 каната, гимнастического бревна и разновысотных брусьев из программы исключили лазание по канату, упражнения на бревне и брусьях, взамен увеличили количество общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов).

Таблица изменений

| № | Раздел | Часы по авторской программе | Часы по рабочей программе | Примечание |
|---|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|--|
| 1 | Лёгкая атлетика | 30 | 43 | |
| 2 | Гимнастика, акробатика (элементы) | 10 | 20 | |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 30 | 39 | Добавили в раздел тему «Футбол» |
| 4 | Лыжи (коньки) | 20 | - | Раздел исключён из-за климатических условий |
| 5 | Плавание | 15 | - | Раздел исключён из-за отсутствия бассейна в ОУ и невозможности вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры |
| 6 | Всего часов | 105 | 102 | В авторской программе распределение учебного времени на различные виды программного материала рассчитано на 35 учебных недель. |

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю), 34 учебные недели.

Планируемые результаты

I Раздел «Лёгкая атлетика»

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Обучающиеся должны знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; знать правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

Обучающиеся должны уметь: уметь пройти в быстром темпе 30 мин. Бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание. Бегать на короткие дистанции 100м и 200м.; на среднюю дистанцию 800м; пробежать в медленном темпе 12 - 15 мин. Преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м. Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с укороченного и полного разбега. Выполнять метание малого (теннисного) мяча с укороченного и полного разбега на дальность с в коридор 10м; выполнять толкание набивного мяча 3 кг с места.

II Раздел «Гимнастика, акробатика (элементы)»

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Обучающиеся должны знать: свое место в строю, что такое строй; как выполнять перестроения; как выполнять строевые команды; как осуществлять страховку при выполнении другим обучающимся упражнений на снарядах. Знать, как проводятся соревнования по гимнастике. Знать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Обучающиеся должны уметь: выполнять все виды лазанья, прыжков, равновесия. Составить 5-6 упражнений о показать их выполнение на уроке. Выполнять строевые команды.

III Раздел «Подвижные и спортивные игры»

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Обучающиеся должны знать: как влияют занятия подвижными и спортивными играми на организм человека. Правила игры в баскетбол. Правила игры в волейбол. Правила игры в футбол. Правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми.

Баскетбол.

Обучающиеся должны знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

Обучающиеся должны уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой. Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры.

Волейбол.

Обучающиеся должны знать: как влияют занятия волейболом на трудовую подготовку. Правила игры в волейбол и терминологию игры в волейбол.

Обучающиеся должны уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары. Играть в волейбол. Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры.

Футбол.

Обучающиеся должны знать: как влияют занятия футболом на организм человека; как предупреждать травмы. Правила игры в футбол и терминологию игры в футбол.

Обучающиеся должны уметь: выполнять ведение футбольного мяча правой, левой ногой, выполнять удары по мячу правой, левой ногой, головой. Выполнять остановку мяча подошвой, грудью. Выполнять удары по воротам. Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Играть в пас. Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры в футбол

Учебно-тематический план

| № п/п | Тема | Количество часов | Основное содержание программы по теме | Формы организации урока |
|-------|-----------------|------------------|--|--|
| 1. | Основы знаний | В процессе урока | Понятие спортивной этики. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | фронтальная групповая индивидуальная |
| 2. | Легкая атлетика | 43 | <p>Раздел «Легкая атлетика» включает в себя:</p> <p>1.Ходьба: ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Фиксированная ходьба.</p> <p>2. Бег: бег с различных стартов; бег с ускорением и на время; бег 60м – 4 раза за урок; бег 100м – 3 раза. Медленный бег до 10 - 12 мин; кроссовый бег на 800 (д) – 1000м (ю). Бег на скорость 100м. Бег на средние дистанции (800м). Эстафеты 4 по 200 м.</p> <p>3.Прыжки: Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки на одной ноге через препятствия (набивные мячи, полосы). Запрыгивание и спрыгивания с препятствий (1м).</p> <p>4.Метания: метания набивного мяча весом 2-3</p> | фронтальная групповая индивидуальная поточная круговая тренировка игровая |

| | | | | |
|----|------------------------------------|----|---|--|
| | | | <p>кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову. Толкание набивного мяча весом 2-3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Метание гранаты.</p> | |
| 3. | Гимнастика, акробатика (элементы). | 20 | <p>Раздел «Гимнастика, акробатика (элементы)» включает в себя:</p> <p>1. Строевые упражнения: выполнение строевых команд (чёткость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения и корригирующие упражнения без предметов.</p> <p>-Основные положения движения головы, конечностей, туловища: Переходы из упора лежа в упор присев. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук. Из упора сидя лечь, встать без помощи рук. Выполнение комбинаций из разученных</p> | <p>фронтальная групповая индивидуальная поточная круговая тренировка игровая</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>ранее движений, с рациональной сменой положения головы. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову).Продвижение в этом положении вперёд, назад.</p> <p>- Упражнения на дыхание. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой.</p> <p>- Упражнения на формирование правильной осанки: упражнения для удержания груза на голове: поворот кругом; в приседании, ноги скрестно. Лазание по гимнастической скамейке, руки на поясе, сгибание и разгибание стоп, кружение стоп вправо, влево. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролёта на другой.</p> <p>- Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: поочерёдные однонаправленные движения рук; поочерёдные разнонаправленные движения рук. Поочерёдные однонаправленные движения рук и ног; поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног. Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без. Касание рукой подвешенных предметов. Прохождение отрезка 10м за определённое количество</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>шагов с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>3. Упражнения в расслаблении мышц: приёмы саморасслабления напряженных мышц после нагрузок; расслабление в положении лёжа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями. Расслабление голеностопа, стопы.</p> <p>4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами и на снарядах:</p> <ul style="list-style-type: none"> • С гимнастической палкой. • С обручем. • С малым мячом. • Упражнения на лазание и перелазание. • Со скакалкой. • С набивными мячами. • Упражнения на гимнастической скамейке. • Упражнения у гимнастической стенки. • Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. • Переноска грузов. • Равновесие. <p>5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации с врачом: стойка на</p> | |
|--|--|--|---|--|

| | | | | |
|----|-----------------------------|----|---|--|
| | | | <p>лопатках, «мост» из положения лёжа на спине, группировки, перекаты.</p> <p>6. Танцевальные шаги: простейшие сочетания танцевальных шагов. Ритмический танец.</p> <p>7. Простые и смешанные висы: поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке, подтягивания в висе (м), подтягивание из виса лёжа на гимнастической стенке (д).</p> | |
| 4. | Подвижные и спортивные игры | 39 | <p>Раздел «Подвижные и спортивные игры» включает в себя:</p> <p>1. Коррекционные игры: «Регулировщик», «Снайпер», «словесная карусель», «Прислушайся к сигналу», «Обманчивые движения».</p> <p>2. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелазанием, акробатикой, равновесием: «Запрещённые движения», «Ориентир», «Птицы», «Вызов победителя», «Кто точнее».</p> <p>3. Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещённое движение», «Найди предмет такого же</p> | <p>фронтальная групповая индивидуальная поточная круговая тренировка игровая</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>цвета», «Посадка и сбор овощей».</p> <p>4. Подвижные игры на развитие основных движений ходьбы, бега, прыжков, лазания, перелазания, метания: «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Меткий стрелок», «С кочки на кочку», «Пятнашки мячом», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Эстафета с обручами», «Верёвочка под ногами», «День и ночь», «Рыбаки и рыбки», «Мяч в середину», «Передал садись», «Снайперы», «Караси и шуки», «Прыжки по полоскам», эстафеты с бегом и прыжками.</p> <p>5. Игры с прыжками в длину, высоту: «Кто дальше и точнее», «Дотянись до веревочки», «Сигнал», «Сбей предмет».</p> <p>6. Игры с элементами пионербола и волейбола: «Ловкая подача», «Пассовка волейболистов». Эстафеты волейболистов.</p> <p>7. Игры с элементами баскетбола: «Поймай мяч», «Кто больше и точнее», «Мяч капитану».</p> <p>8. Баскетбол: основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте, вперёд, назад;</p> | |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передачи мяча в движении; передачи мяча в парах, в тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега; броски мяча в корзину. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.</p> <p>9. Волейбол: правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол.</p> <p>Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча на месте, и после перемещения вперёд. Верхняя передача мяча, наброшенного партнёром на месте и после перемещения вперёд в стороны. Блок. Прямой нападающий удар. Игра в пионербол. Учебная игра в волейбол.</p> <p>10. Футбол: правила игры, правила поведения во время занятий футболом. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ведение мяча без сопротивления, с сопротивлением защитника по прямой правой, левой ногой. Техника остановки мяча грудью, подошвой. Удары по мячу с сопротивлением и без сопротивления. Остановка мяча грудью и ногой с передачи. Техника защитных действий против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Учебная игра.</p> <p>11. Игры с бегом на скорость: "Лучший бегун", "Преодолей препятствие", "Сумей догнать", эстафеты</p> | |
|--|--|--|--|

| | | | | |
|-----------|---------------|-----|----------|--|
| | | | с бегом. | |
| 5. | Итого: | 102 | | |

**Календарно-тематическое планирование
9 класс**

| № урока | Тема раздела, урока | Кол-во часов | Планируемая дата | Фактическая дата | Тип урока | Требования к уровню подготовки обучающихся (планируемые результаты) | Элементы содержания | Характеристика основных видов деятельности обучающихся |
|----------------|---|---------------------|-------------------------|-------------------------|------------------|---|--|---|
| 1 | Раздел «Лёгкая атлетика» (20 часов). Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. | 1 | | | Комбинированный | Обучающиеся должны знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Знать правила техник безопасности при выполнении л/а упражнений. Обучающиеся должны уметь: | Построение. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики: в спортзале и на спортплощадке. Ходьба на скорость с переходом на бег и обратно. ОРУ. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей. | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выбирают спортивную одежду и форму в зависимости от погодных условий и времени года. Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью (до 100 м), равномерным медленным бегом до 4 |
| 2 | Высокий и низкий старты. Бег 60м. | 1 | | | Комбинированный | ходить, бегать в различном темпе и с различными | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Высокий и низкий | |

| | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | положениями рук. Уметь пройти в быстром темпе 20-30 мин. Бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не | старты. Бег 60м. с низкого старта. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных способностей. Правила соревнований в беге на короткие дистанции. | мин. Умеют бегать челночный бег, кроссовый бег. Прыгают многоскоки с места и с разбега. Демонстрируют высокий и низкий старты. Преодолевают | |
| 3 | Бег 60м с низкого старта (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | задерживать дыхание. Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег. Бежать с переменной скоростью 5 мин.; равномерно с медленной скоростью 4-8 мин. Выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнять метание малого | Построение. Ходьба с заданием. Беговые упражнения. ОРУ. Бег 60м. с низкого старта (контроль). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | простейшие препятствия. Осваивают технику бега различными способами, проявляют качества силы, быстроты, выносливости. Правильно выполняют основные движения в прыжках; правильно приземляются в яму на две ноги. Осваивают технику прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и |
| 4 | Старты из различных положений. Бег 100м. | 1 | | | Урок изучение нового материала | мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание набивного мяча с места. | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Старты из различных положений. Бег 100м – 2 раза за урок. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных способностей. | координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдают правила ТБ при выполнении прыжковых |
| 5 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Метание малого (т/м) мяча на дальность с места, с разбега по коридору 10м. Игры. Развитие | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|--|--|---|--|---|---|
| | | | | | | | координационных способностей. Правила соревнований в метании. | упражнений. Правильно выполняют основные движения в метании; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений и в цель. Осваивают технику бросков и метаний. Соблюдают правила ТБ при выполнении бросков и метаний. |
| 6 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Метание малого (т/м) мяча на дальность с разбега по коридору 10м (контроль). Игры. Развитие координационных способностей. | Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний. Сдают контрольные и нормативы, выполняют технику движений на оценку. Играют в подвижные и спортивные игры. |
| 7 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках в длину с разбега. | |
| 8 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (контроль). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно- | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|
| | | | | | | силовых качеств. |
| 9 | Медленный бег. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Бег в медленном темпе до 10 мин. Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости. |
| 10 | Медленный бег (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Бег в медленном темпе до 10 мин. (контроль). Спортивные и подвижные игры. Развитие выносливости |
| 11 | Эстафетный бег. Эстафета 4 по 200м. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Эстафета 4 по 200м. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 12 | Метание малого (теннисного) мяча в цель. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Метание малого (т/м) мяча в цель с места, из положения лёжа. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных качеств. Развитие точности. |
| 13 | Метание малого (теннисного) мяча в цель | 1 | | | Контроль и коррекция | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| | (контроль). | | | | знаний, умений и навыков | | Метание малого (т/м) мяча в цель с места, из положения лёжа. (контроль). Эстафеты. Развитие координационных качеств. Развитие точности. Игра. Правила соревнований в метании. |
| 14 | Прыжки в длину с места. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Прыжок в длину с места. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 15 | Прыжки в длину с места (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Прыжок в длину с места (контроль). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 16 | Челночный бег 3*10м. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 17 | Челночный бег 3*10м. (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Челночный бег 3*10м. |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--------------------------------|---|--|--|
| | | | | | умений и навыков | | (контроль). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 18 | Бег на средние дистанции. Кросс. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Разновидности ходьбы. ОРУ. Кросс: 1000м (ю), 800м (д). Игра. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. | |
| 19 | Броски набивного мяча. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Броски набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, через голову, от груди. Эстафеты с набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств. | |
| 20 | Толкание набивного мяча с места на дальность. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с набивными мячами. Толкание набивного мяча с места на дальность. Подведение итогов по разделу. Развитие силовых качеств. | |
| 21 | Раздел «Гимнастика, акробатика (элементы)» (20 часов). Правила техники безопасности. Акробатические | 1 | | | Урок изучения нового материала | Обучающиеся должны знать: как правильно выполнять размыкания уступами; как | Построение. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Акробатические | Соблюдают правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполняют строевые команды простейшие |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|--|---|---|---|---|
| | упражнения. | | | | | перестроиться из колонны по одному в колонну по два, три; как осуществлять страховку при выполнении другим обучающимся упражнений на снарядах. Знать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | упражнения: группировки, перекаты, стойки. Игра. Развитие гибкости, силовых качеств. | и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Лазают по гимнастической стенке, гимнастической скамейке, перелазывают, выполняют подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгают на скакалке Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 22 | Акробатические упражнения. | 1 | | | Комбинированный | Знать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Обучающиеся должны уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; удерживать равновесие на гимнастических скамейках в усложнённых условиях; выполнять простейшие комбинации на | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки. Игра. Развитие гибкости, силовых качеств. | упражнений и акробатических комбинаций. Лазают по гимнастической стенке, гимнастической скамейке, перелазывают, выполняют подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгают на скакалке Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 23 | Акробатические упражнения (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | должны уметь: различать и правильно выполнять команды: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; удерживать равновесие на гимнастических скамейках в усложнённых условиях; выполнять простейшие комбинации на | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Акробатические упражнения: группировки, перекаты, стойки (контроль). Игра. Развитие гибкости, силовых качеств. | выполняют подтягивания в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгают на скакалке Осваивают технику гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 24 | Упражнения с гимнастическими палками. | 1 | | | Комбинированный | простейшие комбинации на | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие координационных способностей. | Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |
| 25 | Упражнения с обручами. | 1 | | | Комбинированный | на | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и | Выполняют общеразвивающие |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---------------------------|--|---|
| | | | | | гимнастических скамейках. | бег с заданием. ОРУ с обручами. Эстафеты и игры с обручами. Развитие координационных способностей. | упражнения с предметами и без предметов, делают танцевальные шаги, переносят грузы. Показывают на |
| 26 | Упражнения с малыми мячами. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с малыми мячами. Эстафеты и игры с малыми мячами. Развитие координационных способностей. | оценку технику выполнения гимнастических упражнений. Сдают нормативы на силовую подготовку. |
| 27 | Упражнения с набивными мячами. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с набивными мячами. Броски набивного мяча. Эстафеты с набивными мячами. Развитие координационных и силовых способностей. | |
| 28 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба, подтягивания, прыжки. Эстафеты. Развитие координационных способностей и | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|--|---|---|--|
| | | | | | | скоростно-силовых способностей. | |
| 29 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения на гимнастической стенке. Игра. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. | |
| 30 | Лазание и перелазание. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на лазание и перелазание. Игра. Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. | |
| 31 | Лазание и перелазание (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на лазание и перелазание (контроль). Игра. | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------|---|--|--|---|--|---|
| | | | | | | | Развитие координационных способностей и скоростно-силовых способностей. |
| 32 | Равновесие. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения на равновесие. Игра. Развитие координационных способностей. |
| 33 | Равновесие (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения на равновесие (контроль). Игра. Развитие координационных способностей. |
| 34 | Простые и смешанные висы. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения на перекладине: простые и смешанные висы. Игра. Развитие координационных способностей и силовых способностей. |
| 35 | Танцевальные шаги. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|-----------------|--|
| | | | | | | Танцевальные шаги: с подскоком, приставной шаг вперёд, в сторону, шаг галопом. Игра. Развитие координационных способностей. |
| 36 | Упражнения со скакалками. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения со скакалками. Игры и Эстафеты со скакалками. Развитие координационных способностей. |
| 37 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Игра. Развитие координационных способностей. |
| 38 | Упражнения на формирование правильной осанки. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Упражнения на осанку (удержание груза или предмета на голове, |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-----------------|--|--|--|
| | | | | | | | лазание). Развитие силовых и координационных способностей. | |
| 39 | Переноска груза и передача предметов. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Передача набивного мяча над головой в колонне. Переноска 2-3 набивных мячей на расстояние 7-8 м. Эстафеты. Развитие скорстно-силовых способностей. | |
| 40 | Полоса препятствий. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Преодоление полосы препятствий (лазание, перелазание, прыжки). Эстафеты. Подведение итогов. Развитие скорстно-силовых способностей. | |
| 41 | Раздел «Подвижные и спортивные игры» (39 час). Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Коррекционные игры. | 1 | | | Комбинированный | Обучающиеся должны знать: как влияют занятия подвижными и спортивными играми на организм человека. Правила игры в баскетбол. Правила игры в | Построение. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Коррекционные игры: «Регулировщик», «Прислушайся к сигналу», «Обманчивые движения». Развитие | Соблюдают правила техники безопасности, правила игр. Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; играют в коррекционные игры; играют в спортивные |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-----------------|--|--|--|
| | | | | | | волейбол. Правила игры в футбол. | координационных способностей. | игры. |
| 42 | Игры на развитие основных движений. | 1 | | | Комбинированный | Правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми. Обучающиеся должны уметь: играть в подвижные и спортивные игры. | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Игры на развитие основных движений: «Вышибала», «Бездомный заяц», «С кочки на кочку». Развитие координационных и скоростных способностей. | Осваивают действия в самостоятельной организации и проведения подвижных и спортивных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр и спортивных игр. Осваивают двигательные действия, |
| 43 | Игры с прыжками в длину, высоту. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Игры с прыжками в длину, высоту: «Кто дальше и точнее», «Сигнал», «Сбей предмет». Развитие координационных и скоростно - силовых способностей. | составляющие содержание подвижных игр и спортивных игр. Бегают эстафеты. Стараются принимать правильные решения в условиях игровой деятельности. |
| 44 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазания, перелазания, акробатикой, равновесием. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазания, перелазания, акробатикой, равновесием: «Запрещённые движения», «Ориентир», «Вызов | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении игровых упражнений. |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-----------------|--|--|
| | | | | | | | |
| 45 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазания, перелазания, акробатикой, равновесием. | 1 | | | Комбинированный | победителя». Развитие координационных и скоростных способностей. | |
| | | | | | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазания, перелазания, акробатикой, равновесием. Развитие координационных и скоростных способностей. | |
| 46 | Игры на развитие внимания, памяти и точности движений. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Ногой по мячу», «Точные броски», «Посадки и сбор овощей», «Сбей кеглю». Развитие координационных способностей. | |
| 47 | Игры на развитие внимания, памяти и точности движений. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Ногой по мячу», | |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|---|
| | | | | | | «Точные броски», «Посадки и сбор овощей», «Сбей кеглю». Развитие координационных способностей. |
| 48 | Игры на развитие внимания, памяти и точности движений. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Игры на развитие внимания, памяти и точности движений: «Запрещённое движение», «Найди предмет такого же цвета», «Тоннель». Развитие координационных способностей. |
| 49 | Эстафеты с элементами приема и передачи мяча. | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Эстафеты с элементами приема и передачи мяча (контроль). Развитие координационных и скоростных способностей. |
| 50 | Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Эстафеты с бегом и прыжками (контроль). Подведение итогов по учебному разделу. Развитие координационных и |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--------------------------------|---|---|--|
| | | | | | | | скоростных способностей. | |
| 51 | Волейбол. Правила техники безопасности на уроках по волейболу. Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов. | 1 | | | Урок изучение нового материала | Обучающиеся должны знать: права и обязанности игроков; как предупреждать травмы. Обучающиеся должны уметь: выполнять верхнюю прямую подачу. Играть в волейбол. | Построение. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Правила игры в волейбол: правила и обязанности игроков. Упражнения с в/мячами. Прыжки вверх с места, с шага, с трёх шагов Развитие скоростно-силовых качеств. | Излагают правила игры, соблюдают правила техники безопасности. Перемещаются, владеют мячом в процессе игры. Знают расстановку игроков на площадке. Учатся выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу. Играть в волейбол. Выполнять |
| 52 | Приём и передача мяча снизу и сверху. | 1 | | | Урок изучение нового материала | Выполнять правила игры. | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Приём и передача мяча снизу и сверху на месте и после передвижения вперёд. Упражнения с в/мячами. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | правила игры. Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр (волейбол). Осваивают технические действия из спортивных игр (волейбол). |
| 53 | Приём и передача мяча сверху и снизу в парах. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с в/мячами. Приём и передача мяча сверху и снизу в парах на месте и с продвижением вперёд. Учебная игра. Развитие скоростно- | Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Показывают на оценку технику выполнения |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | ванный | | бег с заданием. ОРУ. Упражнения с в/мячами. Нижняя прямая подача. Игра «Мяч в воздухе». Учебная игра. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | |
| 58 | Блокирование мяча. | 1 | | | Урок изучения нового материала | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Блокирование мяча. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | |
| 59 | Закрепление изученных приёмов игры в волейбол. | 1 | | | Урок обобщения и систематизации | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения на закрепление изученных приёмов игры в в/бол. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | |
| 60 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. | 1 | | | Урок совершенствования знаний, умений и навыков | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Учебная игра в волейбол. Подведение итогов. Развитие координационных и скоростно-силовых | |

| | | | | | | качеств. | | |
|----|---|---|--|--|---|---|--|---|
| 61 | Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка, остановки, повороты и перемещения по площадке. | 1 | | | Урок изучения нового материала | <p>Обучающиеся должны знать: правила игры в баскетбол, когда выполняются штрафные броски, сколько раз.</p> <p>Обучающиеся должны уметь: выполнять остановку прыжком и поворотом, броски по корзине двумя руками от груди с места.</p> | <p>Построение. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Правила игры в баскетбол. Упражнения с б/мячами. Перемещения, стойки, повороты и остановки. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.</p> | <p>Знают и могут изложить правила игры в баскетбол. Соблюдают правила техники безопасности. Владеют мячом: держат, передают на расстояние, ловят, выполняют ведение мяча, выполняют броски, перемещаются по площадке.</p> |
| 62 | Стойка, остановки, повороты и перемещения по площадке (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | <p>Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры.</p> | <p>Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с б/мячами. Перемещения, стойки, остановки и повороты (контроль). Учебная игра. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств.</p> | <p>Делают стойки, повороты, рывки и ускорения.</p> <p>Описывают разучиваемые технические действия из спортивных игр (баскетбол). Осваивают технические действия из спортивных игр (баскетбол).</p> |
| 63 | Передачи и ловля мяча. | 1 | | | Комбинированный | | <p>Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с б/мячами. Перемещения, стойки, остановки и повороты. Передачи и ловля мяча.</p> | <p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время</p> |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|---|
| | | | | | | Учебная игра. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | учебной и игровой деятельности. Показывают изученные двигательные действия на оценку (техника выполнения). Играют в учебную игру баскетбол по упрощённым правилам. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении игровых упражнений. |
| 64 | Передачи и ловля мяча (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с б/мячами. Передачи и ловля мяча (контроль). Учебная игра. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | |
| 65 | Ведение мяча с изменением направлений. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с б/мячами. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча. Эстафеты. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | |
| 66 | Ведение мяча с изменением направлений (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с б/мячами. Передачи и ловля мяча. Ведение мяча (контроль). Эстафеты. Развитие координационных и | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | | | скоростно-силовых качеств. |
| 67 | Броски мяча в корзину с различных положений. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с б/мячами. Броски мяча в корзину с места, в движении. Ведение мяча. Эстафеты. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. |
| 68 | Броски мяча в корзину (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с б/мячами. Броски мяча в корзину с места, в движении (контроль). Учебная игра. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. |
| 69 | Закрепление изученных элементов игры в баскетбол. | 1 | | | Урок обобщения и систематизации | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с б/мячами. Закрепление изученных элементов игры в баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных и скоростно-силовых |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|-------------------------------|---|--|--|
| | | | | | | | качеств. | |
| 70 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | | | Урок совершенствования знаний | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с б/мячами. Закрепление изученных элементов игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Подведение итогов. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | |
| 71 | Футбол. Правила техники безопасности. Передвижения по площадке. | 1 | | | Изучение нового материала | Обучающиеся должны знать: правила игры в футбол. Обучающиеся должны уметь: выполнять ведение футбольного мяча правой, левой ногой, выполнять удары по мячу правой, левой ногой, головой. | Построение. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Правила игры в футбол. Упражнения с ф/мячами. Передвижения по площадке. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | Излагают правила игры в футбол. Знают и соблюдают правила техники безопасности при игре в футбол. Владеют мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча, обводки, удары по мячу). |
| 72 | Ведение мяча по прямой линии. Удары по мячу. | 1 | | | Комбинированный | Выполнять остановку мяча подошвой, грудью. Выполнять удары по воротам. | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с ф/мячами. Передвижения по площадке. Техника | Осваивают технические действия из спортивных игр (футбол). Осваивают универсальные |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---------------------------------|--|--|---|
| | | | | | | Выполнять защитные действия против игрока без мяча и с мячом. Играть в пас. Концентрировать внимание во время игры. Выполнять правила игры в футбол. | ведения мяча по прямой линии. Удары по мячу. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Показывают изученные двигательные действия на оценку (техника выполнения). Играют в учебную игру мини-футбол. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении игровых упражнений. |
| 73 | Ведение мяча с обводкой. Удары по мячу. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с мячами. Техника ведения мяча с обводкой. Удары по мячу. Учебная игра в мини-футбол. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | |
| 74 | Удары по мячу с передачи. Остановка мяча. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с ф/мячами. Техника удара по мячу с передачи. Техника остановки мяча. Учебная игра в мини – футбол. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | |
| 75 | Учебная игра в мини – футбол по упрощенным правилам. | 1 | | | Урок систематизации и обобщения | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с ф/мячами. Учебная игра в мини – футбол. | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|--|---|
| | | | | | | | Подведение итогов. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. |
| 76 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.. | 1 | | | Урок совершенствования знаний, умений и навыков | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с мячами. Учебная игра в в/бол. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. |
| 77 | Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам. | 1 | | | Урок совершенствования знаний, умений и навыков | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Упражнения с мячами. Учебная игра в б/бол. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. |
| 78 | Игры на развитие основных движений. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Игры на развитие основных движений: «Бездомный заяц», «Вышибала». Развитие координационных и скоростных способностей. |
| 79 | Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Эстафеты с бегом и прыжками. Подведение |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---------------------------|--|--|--|
| | | | | | | | итогов. Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. | |
| 80 | Раздел «Лёгкая атлетика» (23 час). Правила техники безопасности. Выпрыгивания и спрыгивания. | 1 | | | Изучение нового материала | Обучающиеся должны знать: значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Знать правила техник безопасности при выполнении л/а упражнений. | Построение. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег с/з. ОРУ. Выпрыгивания, спрыгивания с препятствия и напрыгивание на препятствий (1м). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных способностей | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выбирают состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года. |
| 81 | Выпрыгивания вверх из низкого приседа. | 1 | | | Изучение нового материала | | Построение. Ходьба и бег с/з. ОРУ. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивными мячами и без. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. | |
| 82 | Бег в медленном темпе. | 1 | | | Комбинированный | Обучающиеся должны уметь: ходить, бегать в различном темпе и с различными положениями рук. Уметь пройти в | Построение. Ходьба с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Бег в медленном темпе до 6 мин. ОРУ. Спортивные и подвижные игры. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; бегают с максимальной скоростью (до 100 м), равномерным медленным бегом до 4- |

| | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|---|--|--|---|---|---|--|
| | | | | | | быстром темпе 20-30 мин. Бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание. Выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег. Бежать с переменной | Развитие выносливости и координационных способностей. | 6 мин. Умеют бегать челночный бег, кроссовый бег 500-1000м. по пересечённой местности. |
| 83 | Бег и прыжки через препятствия. | 1 | | | Комбинированный | скоростью 5 мин.; равномерно с медленной скоростью 4-8 мин. Выполнять полёт в группировке, в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнять метание малого | Построение. Ходьба с заданием. Сочетание разновидностей ходьбы. Бег и прыжки через препятствия. ОРУ. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных – силовых способностей. | Прыгают многоскоки с места и с разбега. Демонстрируют высокий и низкий старты. Преодолевают простейшие препятствия. Выпрыгивают и спрыгивают. |
| 84 | Многоскоки. | 1 | | | Комбинированный | мяча на дальность с разбега по коридору 10м; выполнять толкание набивного мяча с места. | Построение. Ходьба с заданием. Бег с заданием. ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки с места и с разбега. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных – силовых способностей | Осваивают технику бега различными способами, проявляют качества силы, быстроты, выносливости. Правильно выполняют основные движения в прыжках; правильно приземляются в яму на две ноги. |
| 85 | Многоскоки (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | | Построение. Ходьба с заданием. Бег с заданием. ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки с места и с разбега (контроль). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных – | Осваивают технику прыжковых упражнений. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых |

| | | | | | |
|----|--|---|--|--|---|
| | | | | | |
| 86 | Прыжки в длину с места. | 1 | | | Комбинированный |
| 87 | Прыжки в длину с места (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков |
| 88 | Метание малого (теннисного) мяча в цель. | 1 | | | Комбинированный |

| | |
|--|--|
| силовых способностей | упражнений |
| Построение. Ходьба с заданием. Бег с заданием. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных – силовых способностей | Соблюдают правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Правильно выполняют основные движения в метании; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений и в цель. Осваивают технику бросков и метаний. Соблюдают правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Проявляют качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний. Сдают контрольные и нормативы, выполняют технику движений на оценку. Играют в подвижные и спортивные игры. |
| Построение. Ходьба с заданием. Бег с заданием. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места (контроль). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных – силовых способностей | |
| Построение. Ходьба с заданием. Бег с заданием. ОРУ. Метание малого (т/м) мяча в цель. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных и координационных | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|
| | | | | | |
| 89 | Метание малого (теннисного) мяча в цель (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков |
| 90 | Челночный бег 3*10м. | 1 | | | Комбинированный |
| 91 | Челночный бег 3*10м. (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков |

| |
|---|
| способностей. Правила соревнований в метании. |
| Построение. Ходьба с заданием. Бег с заданием. ОРУ. Метание малого (т/м) мяча в цель с места (контроль). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей. |
| Построение. Ходьба с заданием. Бег с заданием. ОРУ. Челночный бег 3*10м. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных и координационных способностей. |
| Построение. Ходьба с заданием. Бег с заданием. ОРУ. Челночный бег 3*10м. (контроль). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных и |

| | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|--|--|---|---|
| | | | | | | координационных способностей. |
| 92 | Прыжки через скакалку. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Прыжки через скакалку. Эстафеты и игры со скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных качеств. |
| 93 | Прыжки через скакалку (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Прыжки через скакалку (контроль). Эстафеты и игры со скакалками. Развитие скоростно-силовых качеств, координационных качеств. |
| 94 | Бег с ускорением. Бег на 100м. | 1 | | | Комбинированный | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с предметами. Бег с ускорениями, бег с низкого старта, стартовый разбег. Игры. Развитие скоростных и координационных способностей. |
| 95 | Бег на 100м (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Высокий и низкий старт. Бег 100м с |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|---|--|--|
| | | | | | навыков | | низкого старта (контроль). Игры. Развитие скоростных способностей. |
| 96 | Бег на средние дистанции. Кросс. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Кросс 800м (д), 1000м (ю). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных способностей и выносливости. |
| 97 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Метание малого (т/м) мяча на дальность с места и с разбега. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |
| 98 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Метание малого (т/м) мяча на дальность с места и с разбега (контроль). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|--|--|
| 99 | Эстафетный бег с этапами до 100м. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Эстафетный бег с этапами до 100м. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных способностей. |
| 100 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 101 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (контроль). | 1 | | | Контроль и коррекция знаний, умений и навыков | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (контроль). Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 102 | Эстафета 4 по 200м. | 1 | | | Комбинированный | | Построение. Ходьба и бег с заданием. ОРУ. |

| | | | | | | | |
|--|-------|-----|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | Эстафета 4 по 200м. Спортивные и подвижные игры. Развитие скоростных способностей. |
| | Итого | 102 | | | | | |

Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся (9 класс)

Контрольные упражнения и критерии оценивания

1. Прыжок в длину с места
2. Метание малого мяча в цель
3. Метание малого мяча на дальность
4. Поднимание туловища за 30 сек.
5. Прыжки на скакалке
6. Бег 100 м
7. Челночный бег 3*10м
8. Сгибание и разгибание рук в упоре

| Контрольные Упражнения | уровень | | | уровень | | |
|--|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | мальчики | | | девочки | | |
| Прыжки на скакалке, 30 сек, раз | 48 | 40 | 30 | 55 | 45 | 35 |
| Поднимание туловища за 30 сек. | 26 | 21 | 18 | 23 | 20 | 17 |
| Прыжок в длину с места (см) | 191-205 | 171-190 | 160-170 | 166-170 | 141-165 | 130-140 |
| Бег 100 м (сек) | 14.4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Бросок мяча в цель 5 раз (кол-во повторений) | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 |
| Метание мяча на дальность (м) | 35-40 | 25-30 | 18-20 | 22-25 | 18-20 | 15-22 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 12 |
| Челночный бег 3*10м | 8.0 | 8.5 | 9.2 | 8.6 | 8.8 | 8.9 |

