

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской

области

Управление образования Администрации Артинского муниципального

округа

МБОУ "Сухановская СОШ"

РАССМОТРЕНА

На педагогическом
совете

Протокол №1
от «28» августа 2026г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УВР

Ю.А.Мехрякова

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ
«Сухановская СОШ»

Р.Ш.Татаурова
Приказ № 197
от «28» августа 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Адаптивная физическая культура

Для обучающихся по адаптированной программе

Для детей с умственной отсталостью

Уровень образования: основное общее образование

5 класс 102 часа

7 класс 102 часа

8 класс 102 часа

9 класс 102 часа

Разработчик программы

Тонков В.П.

Учитель физической культуры

с.Сухановка 2026г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к уровню подготовки выпускников

Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

Обучающиеся должны уметь:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз бега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Пьер де Кубертен. Цели и задачи Олимпийских игр. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр.

Базовые понятия физической культуры. Понятия физических качеств и правила развития. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Основные режимы нагрузки. Структура и части занятий, части урока.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды). Взаимодействие с партнёрами во время занятий.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение

требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика и акробатика.

Строевые упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м. Эстафетный бег (100 м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30 м, бег на 30 м Кроссовый бег 300—500 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, двух ногах с поворотом направо, налево, с движением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с

разбега способом "согнув ноги" с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока от стены и пола. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2 кг с места.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстояние до 100 м; подъем по склону прямо ступающим шагом; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем "лесенкой" по пологому склону, торможение "плугом", передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1,5 м; игры: "Кто дальше", "Пятнашки простые", эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки); 2 км (мальчики).

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Передвижение на скорость на отрезке до 100 м. Подъем по склону прямо ступающим шагом. Спуск с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» по пологому склону. Торможение «плугом». Передвижение на лыжах в медленном темпе на расстоянии до 1,5 км.

Подвижные и спортивные игры.

Пионербол (волейбол). Передача мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Поддача, нижняя прямая (подводящие упражнения). Игра "Мяч в воздухе". Дальнейшая отработка ударов, розыгрыш мяча, ловля мяча. Учебная игра. Общие сведения о волейболе, расстановка игроков, перемещение по площадке. Стойки и перемещения волейболистов.

Баскетбол. Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: "Не давай мяча водящему", "Мяч ловцу", "Борьба за мяч". Эстафеты с ведением мяча. Сочетание приемов: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола и волейбола;
- с элементами баскетбола;
- игры на снегу.

Проверочные испытания по видам упражнений:

- бег 30—60 м;
- бег 500 м;
- прыжок в длину с места;
- сила кисти (правой, левой);
- метание малого мяча на дальность;
- бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.
- подтягивания;

Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае.

Оценивание результатов физической подготовленности производится индивидуально.

Тематическое планирование 5 класс

	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	15
1	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1
2-3	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость	2
4	Подвижные игры «Стоп», «Переправа»	1
5	Бег на 60 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
6-7	ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета.	2
8	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
9-10	Бег на результат 60 метров. Круговая эстафета	2
11-12	Обучение прыжку в длину с разбега Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	2
13	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
14-15	ОРУ. Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	2
	Спортивные игры	25
16	Правила техники безопасности. ОРУ. Ловля и передача мяча.	1
17-18	ОРУ. Ловля и передача мяча	2

19	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого называли, тот ловит»	1
20-21	ОРУ. Ведение мяча со средним отскоком.	2
22-23	Подвижные игры «Быстро из круга», «Кто точнее»	2
24-25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	2
26-27	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого называли, тот ловит»	2
28	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	1
29-30	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу.	2
31-32	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	2
33-34	Броски мяча в кольцо 2-мя руками от груди.	2
35	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
36-37	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	2
38-39	Ведение мяча с изменением направления.	2
40	Бросок двумя руками от груди. ОРУ	1
	Лыжная подготовка	28
41	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Совершенствовать технику подъемов.	1
42-43	Подвижные игры «Меткий снайпер»,	2
44-45	Разучить технику торможения «плугом».	2
46	Разучить технику поворота переступанием с горы.	1
47-48	Закрепить технику поворота переступанием с горы.	2
49	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
50-51	Подвижные игры «Вперед-назад»	2
52-53	Учить подъему на склон «елочкой».	2
54-55	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	2
56	Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	1
57-58	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	2
59	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	1
60-61	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	2
62-63	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	2
64	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	1

	Закаливание	2
65	Основные понятия, как правильно закаливаться	1
66	График проведения процедур закаливания	1
	Гимнастика	21
67	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
68	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
69-70	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад.	2
71	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1
72-73	Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2
74	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
75	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1
76-77	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	2
78	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1
79	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1
80	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
81-82	Поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты.	2
83	Подвижные игры «По тропинке», «Кто тише»	1
84	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.	1
85-86	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись	2
87	Подвижные игры «Самолеты»	1
	Легкая атлетика	11
88	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м).	1
89-90	Бег на скорость (30,60 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	2
91-92	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета	2
93	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1

95-96	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2
97-98	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	2
99-100	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	2
	Плавание	2
101	Правила занятий в бассейне	1
102	Упражнения, которые помогут научиться всплывать	1
	Всего	102 часа

Тематическое планирование 7 класс

	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	15
1	Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба и бег.	1
2-3	Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость	2
4	Подвижные игры «Стоп», «Переправа»	1
5	Бег на 60метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
6-7	ОРУ. Бег на скорость 30, 60 м.Встречная эстафета.	2
8-9	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	2
10-11	Бег на результат 60 метров. Круговая эстафета	2
12	Обучение прыжку в длину с разбега Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
13	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
14-15	ОРУ. Прыжок в длину способом «Согнув ноги».	2
	Спортивные игры	25
16	Правила техники безопасности. ОРУ. Ловля и передача мяча.	1
17-18	ОРУ. Ловля и передача мяча	2
19-20	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого называли, тот ловит»	2

21-22	ОРУ. Ведение мяча со средним отскоком.	2
23	Подвижные игры «Быстро из круга», «Кто точнее»	1
24-25	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	2
26	Подвижные игры «Мяч водящему», «Кого называли, тот ловит»	1
27-28	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игра в мини-баскетбол.	2
29-30	ОРУ, Ловля и передача мяча в кругу.	2
31	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
32-33	Броски мяча в кольцо 2-мя руками от груди.	2
34-35	Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	2
36	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	1
37-38	Ведение мяча с изменением направления.	2
39-40	Бросок двумя руками от груди. ОРУ	2
	Лыжная подготовка	25
41	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Совершенствовать технику подъемов.	1
42-43	Подвижные игры «Меткий снайпер»,	2
44	Разучить технику торможения «плугом».	1
45-46	Разучить технику поворота переступанием с горы.	2
47-48	Закрепить технику поворота переступанием с горы.	2
49	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
50-51	Подвижные игры «Вперед-назад»	2
52-53	Учить подъему на склон «елочкой».	2
54-55	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	2
56-57	Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.	2
58	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
59-60	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	2
61	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	1
62-63	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	2
64-65	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.	2
	Закаливание	2

66	Основные понятия, как правильно закаливаться	1
67	График проведения процедур закаливания	1
	Гимнастика	23
68	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
69	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
70-71	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	2
72	Освоение группировки. Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1
73-74	Кувырок вперед, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	2
75-76	Подвижные игры «Поезд», «Самолеты»	2
77	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	1
78-79	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты.	2
80	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.	1
81-82	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спину, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	2
83-84	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	2
85	Поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты.	1
86-87	Подвижные игры «По тропинке», «Кто тише»	2
88	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки.	1
89	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись	1
90	Подвижные игры «Самолеты»	1
	Легкая атлетика	10
91	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м).	1
92	Бег на скорость (30,60 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
93	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета	1
94-95	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	2
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов.	1
97-98	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2

99	Подвижные игры «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу»	1
100	Подвижные игры «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер»	1
	Плавание	2
101	Правила занятий в бассейне	1
102	Упражнения, которые помогут научиться всплывать	1
	Всего	102 часа

Тематическое планирование по физической культуре для 8 класса

№	Тема урока	Контроль	Тестирование	Другое
	Легкая атлетика - 8			
1	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта.	от		
2-3	Ходьба и бег. Обучение технике старта с опорой на одну руку. Низкий старт (учёт). Старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30м.			
4-5	Ходьба и бег. Бег на скорость 30м .Техника старта с опорой на одну руку. Финиширование.		фр	
6	Прыжки. Прыжок в длину с разбега - техника разбега Развитие выносливости		ув	
7-8	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги» - техника прыжка. Совершенствовать метание мяча на дальность. Сил. упр. - тест	от		
9	Метание. Метание малого мяча на дальность. Развитие выносливости.		ув	
10-11	Бег по пересеченной местности Кросс 1000м .			
12	Бег по пересеченной местности «шестиминутный бег» .		от	
	Спортивные игры - 10			
13	ОРУ. Характеристика вида спорта. Стойка баскетболиста. Перемещения в стойке баскетболе. ИТБ.			
14-15	Волейбол. Ознакомление с техникой верхней передачи мяча и обучение стойке. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча. Поднимание туловища из положения лежа за 30с. – контроль на результат.		фр	
16-17	Волейбол. Разучивание техники верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой.	от		

18	Правила в волейболе, баскетболе. Игра пионербол.			
19-20	Ознакомление с техникой выполнения приема снизу, нападающего удара на месте и с 3-х шагов. Развитие координационных способностей и специальной выносливости при выполнении нападающего удара. Передача мяча двумя руками сверху – контроль на технику.			
21-22	Разучивание техники выполнения приема снизу, нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа – контроль на результат.			фр
23	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	от		
24-25	Ознакомление с техникой выполнения нижней прямой подачи мяча. Обучение технике перемещений в сочетании с приемами мяча. Разучивание техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола. Прием мяча снизу – контроль на технику.		фр	
26	Обучение технике приемов и передач мяча. Подача мяча. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Укрепление всех групп мышц и систем организма, формирование осанки, учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола			
27-28	Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра. Разучивание техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Закрепление техники выполнения нападающего удара с 3-х шагов через сетку с 3-х метровой линии. Круговая тренировка. Учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола	от		
	Гимнастика - 8	от		
29	Инструктаж по технике безопасности. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Упражнения на гибкость.			
30-31	Лазание. СБУ. ОРУ в движении. Разучивание лазания по канату в два приема. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.			
32	Лазание. Закрепление лазания по канату в два приема. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	от		
33-34	Развитие гибкости. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат.			
35	Акробатика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.			

	Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации			
36-37	Акробатика. Ритмика. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координации и силовой выносливости	от		
38	Висы. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д).			
39-40	Висы. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Вис согнувшись, вис прогнувшись(м), смешанные висы(д). Поднимание прямых ног в висе(м), подтягивание из положения лежа(д). Развитие силовых способностей. Контроль на технику.	от		
	Лыжная подготовка -19			
41	Техника безопасности и правила личной гигиены на уроках лыжной подготовки. История зарождения вида спорта. Подбор лыжного снаряжения.			
42-43	Переноска и построение с лыжами. Совершенствование ПДХ. Дистанция до 1 км. Передвижение по учебному кругу без палок, с палками	от		
44-45	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1 км		ув	
46-47	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км. Игры на лыжах. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику.			
48-49	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику. Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км.			
50	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1 км.	от		
51-52	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5 км.	от		
53-54	Подвижные игры. «Кто дальше», «На одной лыже»			
55	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Разучивание одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».			
56-57	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Закрепление одновременного бесшовного хода. Разучивание техники торможения «плугом».			
58-59	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Закрепление техники	от		

	торможения «плугом». Передвижение на лыжах.			
60	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Торможение «плугом» - контроль на технику. Передвижение на лыжах до 2 км.			
61-62	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Бег на лыжах 1 км – контроль на результат.		ув	
63-64	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Разучивание поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Эстафеты.			
65-66	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного ходов. Закрепление поворотов переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи. Передвижение на лыжах до 2 км.			
67-68	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении: с внешней лыжи, с внутренней лыжи – контроль на технику. Игры на лыжах.			
69	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах 2 км (без уч.в.)	от		
70-71	Освоение техники лыжных ходов. Совершенствование попеременного двухшажного, одновременного бесшовного ходов. Повороты переступанием в движении. Преодоление спусков, подъемов. Игры, эстафеты.	от		
72-73	Подвижные игры на лыжах. «Пятнашки на лыжах», «Пустое место»			
	Спортивные игры и подвижные игры - 9			
74	Стойка, перемещения в баскетболе. остановка игрока – контроль на технику. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.			
75-76	Подвижные игры с элементами баскетбола и лёгкой атлетики.			
77	Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Ловля и передача мяча – контроль на технику.	от		
78-79	Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.	от		
80	Подвижные игры с мячом. Эстафеты.			
81-82	Баскетбол. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра			
83-84	Подвижные игры народов мира.			

85	Учебная игра в баскетбол.			
86	Учебная игра в волейбол (пионербол).			
	Легкая атлетика - 14			
87	Низкий старт. Круговая тренировка. Прыжки с места и с разбега. Прыжок в длину с места – контроль на результат.		фр	
88-89	Старты из различных положений. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой.			
90-91	Высокий старт и скоростной бег до 50 метров (2 серии). Круговая тренировка. Спринтерский бег 30м – контроль на результат.		ув	
92-93	Спринтерский бег 60м – контроль на результат. Подвижные игры.	от		
94-95	Встречная эстафета. Круговая тренировка. Передача эстафеты – контроль на технику.	от		
96-97	Прыжки. Приемы определения самочувствия. Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Игры с прыжками. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег. 6-ти минутный бег .			
98	Прыжки. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; прыжки с места, с разбега. Прыжок в длину с разбега – контроль на результат.			
99	Прыжки. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Метание мяча. Круговая тренировка.			
100-101	Метание. Бег по пересеченной местности. Прыжки в высоту. Круговая тренировка. Метание мяча с разбега на дальность – контроль на результат.		фр	
102	Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий с использованием эстафетной палочки. Подвижные игры. Подтягивание на перекладине – контроль на результат.		фр	
102	ИТОГО			

Тематическое планирование по физической культуре для 9 класса

№ п/п	Темы уроков	Кол-во уроков	Контроль	Тестирование	Другое

	Лёгкая атлетика	9			
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Характеристика вида спорта. Совершенствование техники высокого старта. Бег 60 м с ускорением.	1			
2-3	Обучение технике низкого старта. Бег 60 м с высокого старта. Развитие выносливости. Правила судейства соревнований в беге на короткие дистанции.	1		фр	
4-5	Совершенствование прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Техника высокого старта.	1	от		
6-7	Совершенствование техники низкого старта. Метание мяча на дальность. Челночный бег 4X9м. Развитие выносливости, силы.	1	фр		
8	Техника низкого старта. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, силы.	1	от		
9-10	Совершенствование техники прыжков в длину с места и разбега. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости, силы.	1		фр	
11	Бег 1000 м без учёта времени. Развитие силы. Правила судейства соревнований по прыжкам.	1	от		
12-13	Прыжок в длину с места. Развитие силы.	1		фр	
14-15	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине. Техника прыжка в длину с разбега.	1	фр		
	Спортивные игры: баскетбол	7			
16	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Характеристика вида спорта. Передвижения в стойке баскетболиста. Совершенствование ведения мяча шагом, бегом.	1			1
17-	Ведение мяча с изменением	1	от		2

18	направления. Совершенствование передач мяча в парах на месте. Передвижения в основной стойке.				
19-20	Ведение мяча. Совершенствование техники остановок. Передачи мяча в движении. Дневник самоконтроля.	1	от		3
21-22	Броски по кольцу после ведения от груди с места. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Учебная игра в баскетбол.	1	от		4
23-24	Обучение технике штрафного броска. Совершенствование техники остановок. Броски по кольцу после ведения. Прыжки через скакалку до 1 минуты.	1	от		5
25-26	Остановки в баскетболе. Совершенствование техники штрафного броска. Прыжки через скакалку до 2 минут.	1	от		6
27-28	Совершенствование техники штрафного броска. Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1		фр	7
	Гимнастика	16			
29	Техника безопасности на уроках гимнастики. Характеристика вида спорта. Строевые упражнения: перестроение в движении из 1 колонны в 2. Совершенствование акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад в группировке.	1			8
30	Совершенствование акробатических упражнений (кувырок назад, стойка на лопатках, слитно 2 кувырка вперед в группировке). Строевые упражнения: ходьба противоходом, по диагонали. Развитие силы.	1			9
31-32	Акробатические упражнения. Разучивание комбинации акробатических упражнений.	1	от		10

	Развитие силы.				
33-34	Общеразвивающие упражнения без предметов. Совершенствование комбинации акробатических упражнений. Совершенствование лазания по канату в 2 приема.	1			11
35-36	Разучивание упражнений. в равновесии: девушки упражнения на бревне, юноши - на перекладине. Развитие гибкости. Совершенствование техники лазания по канату в 2 приёма.	1			12
37-38	Совершенствование упражнений в равновесии и на перекладине. Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы и гибкости.	1			
39-40	Совершенствование техники разбега и наскок на гимнастический мостик в опорном прыжке. Упражнения в равновесии и на перекладине.	1	от		13
41-42	Закрепление техники разбега в опорном прыжке. Развитие силы и гибкости.	1			14
43	Техника разбега в опорном прыжке. Совершенствование опорного прыжка способом«ноги врозь»- девушки; «согнув ноги»- юноши. Развитие силы и гибкости.	1	от		15
44-45	Разучивание упражнений с обручем (девушки). Бросок набивного мяча (1 кг) способом из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь (юноши). Наклон вперёд из положения стоя.	1			16
46	Опорный прыжок через козла способом«ноги врозь»- девушки; «согнув ноги»- юноши. Фазы опорного прыжка.	1	от		
47-48	Совершенствование упражнений с обручем (девушки). Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь (юноши). Развитие гибкости.	1			

49-50	Разучивание гимнастической полосы препятствий. Тест – наклон вперёд из положения стоя.	1		фр	
51-52	Гимнастическая полоса препятствий.	1	от		
53-54	Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие гибкости.	1			
55	Полоса препятствий. Эстафеты с гимнастическими элементами.	1			
	Лыжная подготовка	13			
56	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Характеристика вида спорта. Температурный режим. Подборка инвентаря. Прохождение дистанции до 1 км свободным стилем.	1			
57-58	Совершенствование попеременного двухшажного хода на учебном кругу. Дистанция до 1 км.	1			
59-60	Совершенствование подъёма в гору «ёлочкой», спуск с горы в основной стойке. Техника попеременного двухшажного хода. Дистанция до 1 км.	1			
61-62	Техника попеременного двухшажного хода. Закрепление подъёма в гору «ёлочкой» и спуск с горы в основной стойке. Дистанция до 1,5 км.	1	от		
63-64	Обучение торможению «упором». Подъём в гору «ёлочкой», спуск с горы в основной стойке. Дистанция до 1,5 км.	1	от		
65-66	Совершенствование торможения «упором». Обучение технике одновременного одношажного хода. Дистанция до 2 км.	1			
67	Урок – соревнование. Дистанция 2 км с учётом времени. Совершенствование поворотов на месте «махом».	1	фр		
68	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Закрепление технику торможение «упором». Повороты «махом» на месте.	1	от		

69-70	Техника торможения «упором». Закрепление техники одновременного одношажного хода. Дистанция до 2,5 км.	1	от		
71-72	Разучить технику одновременного бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Спуск с горы в низкой стойке. Преодоление ворот.	1	от		
73-74	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Разучивание поворотов «переступанием» в движении. Дистанция до 3 км.	1			
75	Совершенствование техники одновременного одношажного хода, повороты в движении.	1			
76	Техника одновременного одношажного хода. Повороты в движении. Игры и эстафеты.	1	от		
	Спортивные игры: волейбол	7			
77	Техника безопасности на уроках по волейболу. Характеристика вида спорта. Понятие - основная стойка волейболиста.	1			
78-79	Обучение передвижению приставным шагом вправо, влево. Обучение приёму и передаче мяча снизу и сверху.	1			
80-81	Совершенствование передвижения приставным шагом. Совершенствование приёма и передачи мяча снизу и сверху в парах. Совершенствование нижней прямой подачи.	1			
82	Совершенствование приём и передача мяча в парах через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи. Передвижения в стойке волейболиста.	1	от		
83-84	Нижняя прямая подача. Закрепление передачи мяча в парах.	1	от		
85	Приём и передача мяча в парах через сетку. Обучение верхней прямой	1	от		

	подаче. Учебная игра.				
86-87	Совершенствование приёма и передачи мяча в парах через сетку, верхней прямой подачи. Учебная игра.	1			
	Спортивные игры: баскетбол	5			
88	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование передачи мяча, ведение, броски по кольцу.				
89-90	Передачи мяча в парах в движении. Броски по кольцу после ведения.		от		
91	Броски по кольцу после ведения. Совершенствование остановки в баскетболе. Учебная игра.		от		
92	Совершенствование техники штрафного броска. Остановки в баскетболе.		от		
93	Штрафной бросок. Учебная игра.		от		
	Лёгкая атлетика	11			
94	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие выносливости.	2			
95	Совершенствование техники низкого старта. Челночный бег 4X9м. Развитие выносливости.	2			
96	Совершенствование прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания мяча. Развитие выносливости. Техника низкого старта.	1	от		
97	Челночный бег 4X9м Прыжок в длину с места. Развитие выносливости, силы.	1	фр		
98-99	Прыжок в длину с места. Бег 30, 60м с ускорением. Развитие выносливости, силы.	1		фр	
100	Совершенствование техники метания. Бег 60м с учётом времени. Развитие выносливости, силы.	1		фр	
101	Бег 1000 м без учёта времени. Развитие силы	1	от		
102	Техника метания. Совершенствование метания	1	от		

	мяча на дальность. Обучение передаче эстафетной палочки. Развитие силы.				
102	ИТОГО				

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-9 КЛАССА**

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Конь гимнастический
4. Перекладина
5. Канат для лазания
6. Скамейка гимнастическая
7. Мост гимнастический подкидной
8. Коврик гимнастический
9. Гимнастические маты
10. Скакалка гимнастическая
11. Палка гимнастическая
12. Сетка для переноса мячей
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
14. Мячи баскетбольные
15. Мячи волейбольные
16. Сетка волейбольная
17. Мячи футбольные
18. Аптечка медицинская
19. Спортивный зал – игровой
20. Секундомер
21. Измерительная лента