

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**«Школа для обучающихся по адаптированным образовательным программам
№ 6 г. Саратова»**

«Рассмотрено и принято»
на заседании МО
протокол № 1
от «30» 08 2024г.
руководитель МО
(Олейник Н.В. Олейник)

«Согласовано»
«30» 08 2024г.
зам. директора по УВР
Миронова
(Н.С. Миронова)

«Утверждаю»
«30» 08 2024г.
директор школы



**Адаптированная основная
общеобразовательная программа образования
обучающихся с легкой умственной
отсталостью (вариант 1)
*по адаптивной
физической культуре
6 – 9 класс
2024 - 2025 учебный год***

Учитель: Сенин С.Ю.

Пояснительная записка

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю в 6-9 классах.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11—16 лет.

Основная цель изучения данного предмета - формирование физической культуры личности школьника посредством овладения основами физкультурной деятельности.

Основные задачи изучения предмета:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

Содержание программы 6 класса

В программу включены следующие разделы: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и окружающим детям и взрослым. Свои требования нужно сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки. Требовать от детей больше самостоятельности при постоянном контроле учителя, активности, дисциплинированности и взаимопомощи друг другу.

На всех уроках должно идти развитие таких двигательных качеств, как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической

культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности. Учебный предмет «Физическая культура» является ведущим, но не единственным основанием образовательной области «Физическая культура». Его освоение учащимися осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Овладение знаниями, умениями и навыками неразрывно связано с развитием умственных способностей. Поэтому задача развития их считается одной из важнейших и носит коррекционную направленность.

Гимнастика. Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста.

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. **Низкий старт.** Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры. Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры, коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений; игры с бегом, прыжками, лазанием; баскетбол, волейбол.

Планируемые результаты освоения обучающимися программного материала: Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика;
- положительное отношение к окружающей действительности;
- проявление самостоятельности в выполнении простых заданий;
- проявление элементов личной ответственности при поведении в новом социальном окружении (классе, школе);
- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в паре - учитель-ученик;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться к людям;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- активно участвовать в специально организованной деятельности (игровой, творческой, учебной).

Познавательные учебные действия:

- выполнять задания по показу и по словесной инструкции;
- двигаться по залу в заданном направлении с разной скоростью с препятствиями и без них;
- ученик должен знать правила поведения на уроках и во время игр;
- должен знать название снарядов;
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

Основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

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

Формы организации образовательного процесса: индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Технология обучения: вводный урок, урок изучения нового материала, комбинированный урок, повторительно-обобщающий урок, урок самостоятельной работы, урок – экскурсия, урок: закрепление знаний, умений, навыков.

Содержание рабочей программы 7, 8 класс

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении.

Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на

голове.

2.2 Дыхательные упражнения

Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах с гимнастическими палками. Из исходного положения — палка вертикально перед собой — выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпуском палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.

Со скакалками. Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед-назад, скакалка над головой.

С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатым голенью, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой.

Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами (дети с гидроцефалией к выполнению не допускаются) — мальчики.

Поворот направо и налево из положения "мост" (девочки).

6. Простые и смешанные висы и упоры

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.

7. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

8. Лазание и перелезание

Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низковисящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

9. Равновесие

Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полушпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок — поворот налево (направо) полушпагат — встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны — два шага "галоп" с левой — два шага "галоп" с правой — прыжком упор присев, руки вниз поворот налево (направо) в приседе — встать, руки на пояс — два приставных шага влево (вправо) — полуприсед, руки назад ("старт пловца") и соскок прогнувшись.

10. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходных положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2—3 команды. Передача мяча в колонне различными способами.

Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10,15, 20 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся.

1. Ходьба

Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

2. Бег

Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

3. Прыжки.

Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м.

Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15 с).

Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега.

Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).

Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега.

Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной": схема техники прыжка

5. Метание.

Броски набивного мяча двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий.

Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности

человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный

двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками Обучение правильному падению при прохождении

спусков.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150—200 м (девушки), 200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши).

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки. Многоскоки.

Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.

2. Баскетбол

Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди.

Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Упражнения с набивными мячами. Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: как правильно выполнять штрафные броски.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. Коррекционные

"Регулировщик"; "Снайпер"; "Словесная карусель"; "Прислушайся к сигналу";

"Обманчивые движения"

2. С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

"Запрещенные движения"; "Ориентир"; "Птицы"; "Вызов победителя"..

3. С бегом на скорость

- "Сбор картошки"; "Ловкие, смелые, выносливые"; "Точно в руки"; Эстафеты
4. С прыжками в высоту, длину
"Дотянись до веревочки"; "Сигнал"; "Сбей предмет".
5. С метанием мяча на дальность и в цель
"Попади в окошко"; "Символ"; "Снайпер"
6. С элементами пионербола и волейбола
"Ловкая подача"; "Пассовка волейболистов"; Эстафеты волейболистов.
7. С элементами баскетбола
"Поймай мяч"; "Мяч капитану"; "Кто больше и точнее".
8. Игры на снегу, льду "Пятнашки"; "Рыбаки и рыбки"; "Султанчики";
"Взаимная ловля".

Содержание программы 9 класс

Гимнастика.

1. Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

2.1 Упражнения на осанку

Из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

2.2 Дыхательные упражнения

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

2.3 Упражнения в расслаблении мышц.

Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

2.4 Основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

3. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах. С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5—7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами (вес 2—3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

4. Упражнения на гимнастической стенке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Выполняются только после консультации врача.

Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным — в упор присев).

6. Простые и смешанные висы и упоры

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.

7. Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава.)

8. Лазание и перелезание

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

9. Равновесие

10. Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, встать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

11. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх.

Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить.

Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога назад, правая рука вниз — правую ногу приставить.

Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз — шаг правой ногой назад.

Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3—4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5—6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

Легкая атлетика

1. Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Фиксированная ходьба.

2. Бег

Бег на скорость. эстафетный бег с этапами. Медленный бег; совершенствование эстафетного бега.

3. Прыжки.

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

4. Метание.

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам.

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе; бегать на короткие дистанции, прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; метать малый мяч; толкать набивной мяч весом 3 кг.

Лыжная подготовка (практический материал)

В зависимости от климатических условий

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам.

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на лыжах.

Спортивные и подвижные игры

1. Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

2. Баскетбол

Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину различных положений. Учебная игра.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Подвижные игры и игровые упражнения

1. С бегом на скорость

"Лучший бегун"; "Преодолей препятствие"; "Сумей догнать"; Эстафеты с бегом.

2. С прыжками в высоту, длину

"Кто дальше и точнее"; "Запрещенное движение".

3. С метанием мяча на дальность и в цель "Стрелки"; "Точно в ориентир"; "Дотянись".

4. С элементами пионербола и волейбола

"Сигнал"; "Точно в круг"; "Быстро по местам"; Игра с элементами волейбола.

5. С элементами баскетбола

Игры с элементами баскетбола. "Очков набрал больше всех"; "Самый точный".

6. Игры на снегу, льду

Эстафеты с использованием разных лыжных ходов.

Календарно-тематический план
6 «А» класс
на 2024-2025 учебный год

№	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Примечания
			План	Факт	
1.	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Ходьба с изменением направления.	1			
2.	Ходьба скрестным шагом. Прыжки на одной ноге с поворотом.	1			
3.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Прыжки на каждый третий и пятый шаг в ходьбе.	1			
4.	Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок в длину с разбега.	1			
5.	Понятие о спортивной ходьбе. Прыжок в длину с разбега.	1			
6.	Медленный бег с равномерной скоростью. Прыжок в длину (отталкивание).	1			
7.	Бег по прямой с изменением направления. Прыжок в длину (отталкивание).	1			
8.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту.	1			
9.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту.	1			
10.	Бег с преодолением препятствий (высота 30-40 см). Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			
11.	Бег с ускорением. Метание малого мяча на дальность отскока от стены.	1			
12.	Бег с ускорением. Метание малого мяча на дальность с места.	1			
13.	Эстафетный бег с передачей палочки. Метание малого мяча с 4-6 шагов на дальность.	1			
14.	Спортивная ходьба 30-40 м. Метание малого мяча с 4-6 шагов на дальность.	1			
15.	Бег с низкого старта. Толкание набивного мяча одной рукой стоя боком.	1			
16.	Медленный бег с равномерной скоростью. Толкание набивного мяча одной рукой стоя боком.	1			
17.	Перестроение из одной шеренги в две. Переноска груза.	1			
18.	Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Передача предметов.	1			
19.	Перестроение из одной шеренги в две. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1			
20.	Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1			
21.	Полуоборот налево, направо. Упражнения на равновесие.	1			

22.	Изменение длины шага. Упражнения на равновесие.	1			
23.	Полуоборот налево, направо. Перекаты.	1			
24.	Изменение длины шага. Кувырок вперед через плечо.	1			
25.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг!». Кувырок вперед группировкой.	1			
26.	Понятие о предварительной и исполнительной командах. Стойка на лопатках.	1			
27.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг!». Стойка на лопатках.	1			
28.	Упражнения с предметами (гимнастическая палка).	1			
29.	Упражнения с предметами (обруч).	1			
30.	Упражнения с предметами (скакалка).	1			
31.	Игры на лыжах «Метка в цель». Передвижения на скорость.	1			
32.	Подъем по склону ступающим шагом. Попеременный двухшажный ход.	1			
33.	Смазка лыж. Одновременный двухшажный ход.	1			
34.	Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход.	1			
35.	Торможение «плугом». Одновременный одношажный ход.	1			
36.	Подъем «полулесенкой». Одновременный одношажный ход.	1			
37.	Подъем «полуелочкой». Передвижение в быстром темпе.	1			
38.	Игры на лыжах «Пустое место». Передвижение в быстром темпе.	1			
39.	Игры на лыжах «Слалом». Передвижение на лыжах.	1			
40.	Игры на лыжах «Подбери флажок». Передвижение на лыжах.	1			
41.	Стойка и перемещение волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1			
42.	Подача мяча снизу. Передача мяча сверху двумя руками над собой.	1			
43.	Подача мяча снизу. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			
44.	Игра «Мяч в воздухе». Передача мяча сверху в парах.	1			
45.	Расстановка игроков. Передача мяча руками снизу.	1			
46.	Подача мяча одной рукой сбоку. Передача мяча двумя руками снизу.	1			
47.	Прыжок с места в высоту у сетки. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			
48.	Прыжок с шага в высоту у сетки. Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1			

49.	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1			
50.	Прием мяча двумя руками сверху. Учебная игра.	1			
51.	Бег по прямой с изменением направления. Ведение мяча со сменой рук.	1			
52.	Бег спиной вперед. Ведение мяча со сменой рук.	1			
53.	Поворот на сзади стоящей ноге. Ведение мяча с изменением направления.	1			
54.	Остановка в два шага после перебежки. Ведение мяча с изменением направления.	1			
55.	Остановка в два шага после ловли мяча. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.	1			
56.	Остановка в два шага после ведения. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1			
57.	Ловля мяча с шагом навстречу летящего мяча. Бросок мяча в кольцо двумя руками из-за головы.	1			
58.	Передача мяча двумя руками над головой. Эстафета с элементами баскетбола.	1			
59.	Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1			
60.	Эстафета с элементами баскетбола. Учебная игра.	1			
61.	Ходьба. Прыжок в длину с разбега.	1			
62.	Бег с ускорением. Прыжок в длину с разбега.	1			
63.	Бег с изменением направления. Метание малого мяча в цель.	1			
64.	Эстафетный бег (встречная эстафета). Метание малого мяча в цель.	1			
65.	Бег с преодолением препятствий. Толкание набивного мяча одной рукой от плеча.	1			
66.	Бег в медленном темпе. Толкание набивного мяча одной рукой от плеча.	1			
67.	Ходьба с изменением направления. Прыжки на одной ноге.	1			
68.	Ходьба с выполнением движений рук на координацию.	1			

Календарно-тематический план
7 «А» класс
на 2024-2025 учебный год

№	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Примечания
			План	Факт	
1.	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Ходьба в различном темпе.	1			
2.	Ходьба в различном темпе. Во время бега прыжков вверх толчком левой, правой ноги.	1			
3.	Бег с переменной скоростью. Прыжки со скакалкой.	1			
4.	Бег с переменной скоростью. Многоскоки с места.	1			
5.	Медленный бег в равномерном темпе. Многоскоки с разбега.	1			
6.	Бег с переменной скоростью. Прыжок в длину с разбега.	1			
7.	Медленный бег в равномерном темпе. Прыжок в длину с разбега.	1			
8.	Бег с низкого старта. Прыжок в высоту.	1			
9.	Бег с низкого старта. Прыжок в высоту.	1			
10.	Преодоление полосы препятствий (4-5 шт.). Метание набивного мяча двумя руками снизу.	1			
11.	Бег по кругу. Метание набивного мяча двумя руками через голову.	1			
12.	Спортивная ходьба. Метание малого мяча в цель.	1			
13.	Медленный бег. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1			
14.	Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча с разбега на дальность.	1			
15.	Медленный бег в равномерном темпе. Толкание набивного мяча с места на дальность.	1			
16.	Бег в равномерном темпе. Толкание набивного мяча с места на дальность.	1			
17.	Размыкание уступами по расчету. Переноска груза.	1			
18.	Перестроение из колонны по одному, по два на месте. Передача предметов.	1			
19.	Размыкание уступами по расчету. Упражнения на равновесие.	1			
20.	Перестроение из колонны по одному, по два на месте. Упражнения на равновесие.	1			
21.	Повороты при ходьбе на месте. Упражнения на равновесие.	1			

22.	Понятие об изменении скорости движения. Упражнения на координацию движений.	1			
23.	Повороты при ходьбе на месте. Упражнения на координацию движений.	1			
24.	Понятие об изменении скорости движения. Кувырок вперед с группировкой.	1			
25.	Ходьба по диагонали. «Мост» из положения лежа на спине.	1			
26.	Ходьба «змейкой». «Мост» из положения лежа на спине.	1			
27.	Упражнения с предметами (гимнастическая палка). Прыжок в длину с места.	1			
28.	Упражнения с предметами (обруч). Прыжок в длину с места.	1			
29.	Упражнения с предметами (скакалка). Прыжок в длину с места.	1			
30.	Упражнения с предметами (гимнастический мяч). Прыжок в длину с места.	1			
31.	Смазка лыж. Совершенствование одновременного одношажного хода.	1			
32.	Подъем по склону ступающим шагом. Попеременный двухшажный ход.	1			
33.	Виды построений с лыжами. Одновременный бесшажный ход.	1			
34.	Виды передвижения с лыжами. Одновременный бесшажный ход.	1			
35.	Торможение «плугом». Игры на лыжах «Слалом».	1			
36.	Совершенствование торможения «плугом». Игры на лыжах «Переставь флажок».	1			
37.	Подъем «полулесенкой». Передвижение на лыжах змейкой.	1			
38.	Подъем «полуелочкой». Выполнение поворота при эстафете.	1			
39.	Лыжные эстафеты на кругах 300 м. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезке 50х5.	1			
40.	Лыжные эстафеты. Передвижение в быстром темпе.	1			
41.	Поворот переступания в движении. Передвижение на лыжах.	1			
42.	Спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах.	1			
43.	Правила и обязанности игроков. Верхняя передача двумя руками на месте.	1			
44.	Подача мяча снизу одной рукой. Верхняя передача двумя руками после перемещения.	1			
45.	Подача мяча снизу одной рукой. Прием мяча над собой сверху.	1			
46.	Подача мяча сбоку снизу. Прием мяча над собой снизу.	1			

47.	Подача мяча сбоку снизу. Передача мяча над собой сверху.	1			
48.	Передвижение без мяча. Передача мяча снизу над собой.	1			
49.	Прыжок с места в высоту. Учебная игра.	1			
50.	Прыжок с места в высоту. Учебная игра.	1			
51.	Передвижение в защитной стойке приставными шагами. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	1			
52.	Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	1			
53.	Передача мяча с отскоком о пол. Бросок мяча со штрафной линии одной рукой.	1			
54.	Бросок мяча в кольцо в прыжке после ведения. Ловля мяча в движении с остановкой в два шага.	1			
55.	Бросок мяча в кольцо после ведения. Учебная игра.	1			
56.	Передача мяча после ведения. Эстафета с элементами баскетбола.	1			
57.	Передача мяча после ведения. Ведение мяча со сменой рук.	1			
58.	Подбор мяча отскочившего от щита. Учебная игра.	1			
59.	Подбор мяча отскочившего от щита. Баскетбольная эстафета.	1			
60.	Ведение мяча с обводкой стоек. Двусторонняя игра.	1			
61.	Бег в медленном темпе. Прыжок в длину.	1			
62.	Бег с ускорением. Прыжок в высоту.	1			
63.	Бег с преодолением препятствий. Толкание набивного мяча.	1			
64.	Эстафетный бег. Толкание набивного мяча.	1			
65.	Медленный бег в равномерном темпе. Метание малого мяча на дальность.	1			
66.	Медленный бег в равномерном темпе. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
67.	Бег с переменной скоростью. Прыжки со скакалкой.	1			
68.	Медленный бег. Прыжки со скакалкой.	1			

Календарно-тематический план
8 «А» класс
на 2024 – 2025 учебный год

№	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения		Примечания
			План	Факт	
1.	Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	1			
2.	Медленный бег в равномерном темпе.	1			
3.	Прыжки со скакалкой на месте.	1			
4.	Бег с изменением скорости.	1			
5.	Прыжок в длину.	1			
6.	Эстафетный бег.	1			
7.	Прыжок в высоту.	1			
8.	Бег с изменением скорости.	1			
9.	Бросок набивного мяча двумя руками снизу.	1			
10.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	1			
11.	Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	1			
12.	Бросок набивного мяча двумя руками через голову.	1			
13.	Метание малого мяча с разбега.	1			
14.	Метание нескольких малых мячей в различные цели.	1			
15.	Бег с изменением скорости.	1			
16.	Эстафетный бег.	1			
17.	Повороты в ходьбе.	1			
18.	Повороты в ходьбе. Передача предметов.	1			
19.	Размыкание в движении на заданную дистанцию. Равновесие.	1			
20.	Маршировка.	1			
21.	Размыкание в движении на заданную дистанцию.	1			
22.	Размыкание в движении на заданную дистанцию.	1			
23.	Размыкание в движении на заданный интервал.	1			
24.	Перестроения в движении.	1			
25.	Упражнения с предметами (гимнастическая палка).	1			
26.	Упражнения с предметами (гимнастический мяч).	1			
27.	Упражнения с предметами (скакалка).	1			
28.	Упражнения с предметами (обруч).	1			
29.	Упражнения с предметами (набивной мяч).	1			
30.	Упражнения с предметами (большой мяч).	1			
31.	Прокладка учебной лыжни. Одновременный бесшажный ход.	1			

32.	Смазка лыж. Одновременный одношажный ход.	1			
33.	Хранение лыж. Одновременный двухшажный ход.	1			
34.	Температурный режим при занятиях. Попеременный двухшажный ход.	1			
35.	Поворот «упором». Попеременный двухшажный ход.	1			
36.	Спуск в высокой стойке. Сочетание различных ходов.	1			
37.	Сочетание различных ходов на слабо пересеченной местности.	1			
38.	Поворот «упором».	1			
39.	Передвижение на лыжах	1			
40.	Передвижение на лыжах	1			
41.	Передвижение в колонне по учебному кругу.	1			
42.	Передвижение в колонне по учебному кругу.	1			
43.	Верхняя прямая подача. Прием мяча сверху.	1			
44.	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу.	1			
45.	Прямой нападающий удар (ознакомление). Передача мяча сверху.	1			
46.	Прямой нападающий удар (ознакомление). Передача мяча снизу.	1			
47.	Блок (ознакомление). Прием и передача после перемещения.	1			
48.	Блок (ознакомление). Учебная игра.	1			
49.	Прыжки у сетки 5х5. Прием и передача после перемещения.	1			
50.	Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.	1			
51.	Ведение мяча со сменой рук в движении. Баскетбольные эстафеты.	1			
52.	Ведение мяча с финтами и обводкой. Эстафета с элементами баскетбола.	1			
53.	Ведение мяча с остановкой и передачей. Учебная игра.	1			
54.	Бросок мяча в кольцо после ведения. Передвижения без мяча.	1			
55.	Бросок мяча в кольцо в прыжке. Учебная игра.	1			
56.	Бросок мяча в кольцо с отскоком от щита. Игра с отбором в парах.	1			
57.	Передача мяча в движении. Игра с отбором в парах.	1			
58.	Передача мяча с отскоком о пол. Учебная игра.	1			
59.	Передача мяча в тройках. Учебная игра.	1			

60.	Передача трех мячей в кругу. Подвижная игра «Борьба за мяч».	1			
61.	Медленный бег в равномерном темпе.	1			
62.	Прыжки со скакалкой на месте.	1			
63.	Бег с изменением скорости.	1			
64.	Прыжок в длину.	1			
65.	Эстафетный бег.	1			
66.	Прыжок в высоту.	1			
67.	Бег с изменением скорости.	1			
68.	Медленный бег в равномерном темпе.	1			

Календарно-тематический план
9 «А», 9 «Б» класс
на 2024 – 2025 учебный год

№	Тема урока	Кол – во часов	Дата проведения				Примечания
			9 «А»		9 «Б»		
			План	Факт	План	Факт	
1.	Низкий и высокий старт. Прыжки со скакалкой на месте.	2					
2.	Спортивная ходьба. Прыжок в длину с разбега.	1					
3.	Спортивная ходьба. Прыжок в длину с разбега.	1					
4.	Медленный бег в равномерном темпе. Тройной прыжок.	2					
5.	Бег в различном темпе. Тройной прыжок.	1					
6.	Бег с изменением скорости. Прыжок в высоту.	2					
7.	Бег с изменением скорости. Прыжок в высоту.	1					
8.	Бег с изменением скорости. Прыжок в высоту.	2					
9.	Медленный бег. Прыжок в высоту.	1					
10.	Медленный бег. Бросок набивного мяча двумя руками через голову.	2					
11.	Эстафетный бег. Бросок набивного мяча двумя руками от груди.	1					
12.	Техника передачи эстафетной палочки. Толкание набивного мяча на дальность.	2					
13.	Медленный бег. Толкание набивного мяча на дальность.	1					
14.	Бег с препятствием. Бросок набивного мяча из-за головы.	2					
15.	Медленный бег. Метание мяча в цель.	1					
16.	Бег с препятствием. Метание мяча на дальность.	2					
17.	Сдача рапорта. Переноска груза.	1					
18.	Перестроения на месте. Передача предметов.	2					
19.	Перестроения в движении. Висы и упоры.	1					

20.	Размыкание на месте. Упражнения на равновесие.	2					
21.	Перестроения в движении. Упражнения на равновесие.	1					
22.	Размыкания на месте. Упражнения на дыхание.	2					
23.	Сдача рапорта. Упражнения на дыхание.	1					
24.	Размыкания в движении. Лазанье по гимнастической стенке.	2					
25.	Размыкания в движении. Кувырки.	1					
26.	Фигурная маршировка. «Мост» из положения лежа.	2					
27.	Ходьба «змейкой», по диагонали. «Мост» из положения лежа.	1					
28.	Упражнения с предметами (скакалка). Стойка на лопатках.	2					
29.	Упражнения с предметами (обруч). Стойка на лопатках.	1					
30.	Упражнения с предметами (гимнастическая палка). Кувырки.	2					
31.	Смазка лыж. Передвижение в быстром темпе.	1					
32.	Прокладка лыжни. Лыжные эстафеты.	2					
33.	Хранение лыж. Одновременный бесшажный ход.	1					
34.	Температурный режим при занятиях. Одновременный бесшажный ход.	2					
35.	Поворот «упором». Попеременный двухшажный ход.	1					
36.	Подъем скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход.	2					
37.	Спуск в высокой стойке. Одновременный одношажный ход.	1					
38.	Поворот «упором». Одновременный одношажный ход.	2					
39.	Сочетание одновременных и попеременных ходов.	1					

40.	Подъем скользящим шагом. Сочетание одновременных и попеременных ходов.	2					
41.	Правила соревнований. Передвижение на лыжах.	1					
42.	Правила игры в волейбол. Баскетбол.	2					
43.	Верхняя прямая подача. Прием мяча у пола одной рукой.	2					
44.	Верхняя прямая подача. Передача мяча в парах со сменой мест.	2					
45.	Передача мяча сверху. Блокирование.	2					
46.	Передача мяча снизу. Блокирование.	2					
47.	Прием и передача мяча в движении. Прыжки у сетки с продвижением.	1					
48.	Нападающий удар. Прием мяча в нападении.	2					
49.	Розыгрыш мяча на три касания. Прием мяча одной рукой.	2					
50.	Упражнения с набивными мячами. Учебная игра.	2					
51.	Передача мяча в парах на месте. Ведение мяча с изменением направления.	1					
52.	Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча со сменой рук.	2					
53.	Бросок мяча в кольцо в прыжке. Двусторонняя игра.	1					
54.	Бросок мяча в кольцо после ведения. Штрафные броски.	2					
55.	бросок мяча в кольцо с отскоком от щита. Эстафета с элементами баскетбола.	1					
56.	Ведение мяча с обводкой. Игра в защите.	2					
57.	Ведение мяча с обводкой и броском. Игра в нападении.	1					
58.	Ведение мяча с остановкой и передачей. Баскетбольная эстафета.	2					
59.	Передача мяча с отскоком о пол. Учебная игра.	1					
60.	Подбор мяча под щитом. Учебная игра.	2					

61.	Бег в медленном темпе. Прыжок в длину с разбега.	1					
62.	Бег с ускорением. Прыжок в высоту с разбега.	2					
63.	Бег с различной скоростью. Тройной прыжок.	1					
64.	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность.	2					
65.	Бег с преодолением препятствий. Толкание набивного мяча со скачка.	1					
66.	Челночный бег. Толкание набивного мяча стоя боком.	2					