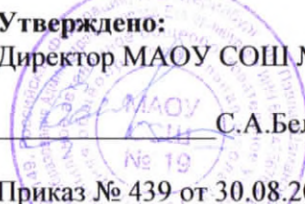


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19
Приложение к адаптированной основной образовательной программе образования обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Рассмотрено:
ШМО учителей
физической культуры
Протокол № 1 от
28.08.2021 г.

Утверждено:
Директор МАОУ СОШ №19
С.А.Белова
Приказ № 439 от 30.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета, курса «Физическая культура»

Составитель: ШМО учителей
физической культуры
МАОУ СОШ №19

Екатеринбург
2021

Пояснительная записка

<p>Адресат</p>	<p>1.3.Цели и задачи: Предмет « Физическая культура» играет определённую роль в реализации основных целевых установок в становлении личности учащихся с нарушением интеллекта, формирует у них целостное представление о физической культуре, способности, в дальнейшем, включиться в производительный труд. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.</p>
<p>2.Общая характеристика учебного предмета I. А) Особенности развития учащихся Б) Основные принципы</p>	<p>2.1 Курс рассчитан на 34 учебные недели. Программа конкретизирует содержание предметных тем курса и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса. 2.2 Специфика учебного предмета Специфика предмета «Физическая культура» заключается в его взаимосвязи со всеми учебными предметами, особенно с предметами «Биология», профессионально- трудового обучения. В процессе обучения учащиеся получают знания в области гигиены, теоретические сведения по физкультуре. Эффективно организуется работа по развитию и совершенствованию двигательных умений и навыков, развитию чувства темпа и ритма, координации движений, формированию навыков правильной осанки в статических положениях и в движениях, усвоению учащимися различного материала, используемого учителем на уроках по физической культуре. Программа составлена с учётом особенностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья, для которых характерной особенностью является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающим на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К нарушениям физического развития добавляется в частности нарушения в речевом, пространственном, временном развитии, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры при организации учебных занятий. Основным принципом, организующим все разделы обучения по предмету «Физкультура», является работа над развитием двигательной активности. При отборе программного материала должны соблюдаться принципы преемственности, научности, доступности и практической значимости, учтена необходимость формирования таких черт, которые помогут выпускникам стать полноценными членами общества: выносливости, работоспособности, развития глазомера и др. Исходя из структуры и содержания курса, общих задач обучения по физической культуре и особенностей развития учащихся с нарушением интеллекта можно определить, что обучение носит практически – прикладной характер. Решение дидактических задач по предмету «Физкультура» у учащихся с нарушением интеллекта будет способствовать решению коррекционно-развивающих задач, а именно: физическому развитию, укреплению здоровья, двигательной активности, коррекции психических процессов, мыслительных операций, эмоционально-волевой сферы. Решение воспитательных задач тесно взаимодействует с решением общеобразовательных и коррекционно-развивающих задач. Содержание материала предусматривает задания на развитие таких качеств как сила, быстрота, ловкость, гибкость, вестибулярная устойчивость (ориентировка в пространстве и во времени при различной интенсивности движений). Учитывается региональный компонент. На уроках должен осуществляться индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств учащихся, класс делится на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей, учитываются заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого ученика. Регулярно должен проводиться контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью у учащихся, по мере прохождения учебного материала проводятся проверочные контрольные испытания по различным видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год, на их основе определяются физкультурные группы.</p>

<p>Место учеб.пред м.в учебн.плане</p>	<p>3.1. Образовательная область «Физическая культура», учебный предмет: « Физкультура».</p> <p>3.2. Сроки изучения: в 6 классе - 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели);в 7 классе – 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели). в 8 классе – 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели) в 9 классе – 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели)</p>
<p>IV.Ценностные ориентиры содержания</p>	<p>Главными ценностными ориентирами содержания учебного предмета « Физкультура» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - направленность на формирование компетентностей личности, способной к активной физической деятельности в разных формах и жизненных ситуациях; - направленность на формирование потребности каждого обучающегося в самореализации, самовыражении в процессе учебной деятельности и дальнейшей интеграции в современном обществе. <p>Особое место предмета «Физкультура» в системе образования обусловлено тем, что здоровье учащихся является «достоянием нации». На уроках физкультуры получают представление о нормах физического развития, учатся ориентироваться в целях, задачах, условиях, в выборе адекватных средств при выполнении заданий, требующих применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях: соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплекса упражнений и т.д.</p>
<p>V.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета</p>	<p>Результатами освоения учебного предмета « Физкультура» являются личностные, метапредметные и предметные результаты</p> <p>5.1. Личностные результаты. Личностными результатами в коррекционных классах являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие с точки зрения общечеловеческих нравственных ценностей; *объяснять с точки зрения общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные простые поступки можно оценивать как плохие и хорошие; *самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей); *в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить и другое. * способность к самооценке на основе наблюдений за собственным здоровьем <p>5.2. Метапредметные результаты. Метапредметными результатами изучения предмета « Физкультура» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> *учиться определять цель деятельности на различных уроках с помощью учителя; *учиться определять особенности развития здоровья человека, его гигиеническое образование при выполнении определённых заданий на уроках трудового обучения, географии, биологии; *учиться определять связь знаний, полученных на уроках трудового обучения географии, биологии ИЗО; *учиться находить общие направления физического развития на различных видах уроков *учиться совместно давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке; * учиться отличать правильно выполненное задание от неверного и другое. * формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p>5.3. Предметные результаты: Предметными результатами изучения предмета «Физкультура» являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание начальных представлений о физическом воспитании; - умение применять полученные знания в бытовой жизни и организации своего досуга; - умение понимать и различать упражнения: строевые, общеразвивающие и корригирующие упражнения. дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц; - умение различать различные направления спорта: демонстрационный, лёгкая атлетика, игровой и др.

**Учебно-тематическое
планирование 6 класс**

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол и чест в о ча	содержание	ЗУН	Прак.
1		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	1	Как укреплять свои кости и мышцы. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетики	Знать: фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 – 6 шагов разбега	
2		Ходьба с преодолением препятствий	1	Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную по команде учителя.		
3		Переход с ускоренной ходьбы на медленную	1			
4		Бег на 60м с низкого старта.	1	Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин. Бег на 60м. с низкого старта. Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30 – 40см).		
5		Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин.	1	беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м		
6		Эстафетный бег на отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки.	1			
7		Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м.	1			
8		Кроссовый бег 300 – 500м	1			
9 10 11		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	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 80см. отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания		
12		Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м	1	Метание малого мяча в вертикальную цель шириной 2м на высоте 2 – 3м и в мишень диаметром 100см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50см, второго 75см, третьего 100см) из различных исходных положений. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола. Метание малого мяча на дальность отскока мяча от головы через плечо с 4 – 6 шагов разбега. Толкание набивного мяча весом 2кг с места в сектор стоя боком		
13		Метание малого мяча на дальность отскока мяча от стены и пола.	1			
14		Толкание набивного мяча весом 2кг с места	1			
15		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	Знать: правила поведения игроков во	

16		Остановка шагом	1	Закрепление правил поведения при игре в баскетбол. Основные правила игры. Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча одной рукой на месте и в движении. Броски мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не дай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч». Сочетание приемов: бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10м (3 -5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до	время игры. Уметь: выполнять передачи от груди, вести мяч одной рукой (правой), попеременно(правой – левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места
17		Передача мяча двумя руками от груди	1		
18		Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	1		
19		Ведение мяча одной рукой на месте и в движении	1		
20 21		Броски мяча по корзине двумя руками			

		снизу и от груди с места	2	1кг. Выпрыгивание вверх (до 8 – 15раз)		
22 23		Бег – ловля мяча – остановка шагом – передача двумя руками от груди	2			
24		Подвижные игры с элементами баскетбола	1			
25		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	Знать: для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты Уметь: координировать движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40 – 60м пройти в быстром темпе 100 – 120млюбым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4 – 6* и длиной 50 – 60м в низкой стойке, тормозить «пугом», преодолевать на лыжах 1,5км (девочки), 2км (мальчики).	
26 27 28		Попеременный двухшажный ход	3	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, передвижение на скорость на расстоянии до 100м; Подъем по склону прямо ступающим шагом ; спуск с пологих склонов; повороты переступанием в движении; подъем «лесенкой» по пологому склону, торможение «пугом», Передвижение на лыжах медленном темпе на расстояние до 1,5км; игры: «Кто дальше», «Пятнашки простые», эстафеты. Преодолеть на лыжах 1,5км (девочки); 2км (мальчики).		
29 30		Подъем по склону ступающим шагом	2			
31 32		Повороты переступанием в движении	2			
33 34		Подъем по пологому склону «лесенкой»	2			
35 36		Торможение «пугом»	2			
37 38		Передвижение на лыжах медленном темпе до 1,5км	2			
39 40 41		спуск с пологих склонов Преодолеть на лыжах 1,5км (Д); 2км(М)	3			
42		Преодолеть на лыжах 1,5км (Д); 2км (М)	1			
43		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	1			Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках
44 45 46		Техника бега по прямой и повороту	3			Техника бега по прямой и повороту. Бег по прямой по прямой, по повороту вправо. влево. Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед. Торможение «пугом», «полуповоротом». Свободное катание до 200 – 300м. Бег на коньках 150м на время
47 48 49		Бег по прямой по прямой, по повороту вправо, влево	3			
50 51		Повороты кругом в движении и скольжение спиной вперед	2			
52 53		Торможение «пугом», «полуповоротом»	2			
54-56		Свободное катание до 200 – 300м	3			
57		Бег на коньках 150м на время	1			
58		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики		
59		Перестроение из одной шеренги в две	1	Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки на месте (повторение) и в движении. Размыкание в право, влево, от	Знать: как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два ; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка. Уметь: подавать команды	

60		Размыкание в право, влево, от середины приставными шагами наинтервал руки в стороны	1	середины приставными шагами на интервал руки в стороны. Выполнение команд: «Шире шаг!» «Короче шаг!» Повороты кругом. Ходьба по диагонали	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 подряднесколько препятствий с включением перелазания, лазанья, лазать по канату способом в три приема
61		Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумяруками.	1	С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Выполнение положений с полкой; с палкой вольно, палка за голову, на голову, палку за спину, палка влево, право. Прыжки через палку, лежащую на полу: вперед – назад, влево – вправо. Приседы с ранее изученными положениями палки. Круговые движения туловища с разными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо, - 1мин. 3 – 4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Пролезать сквозь ряд обручей., катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятия обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге).	
62		Бег на месте с высоким подниманиемколеней и вращением скакалки вперед.	1	Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка сложена в четверо. Повороты туловища в право, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Наклоны вперед (пружинистые), опустить скакалку до середины голени.	
63		Подбрасывание и ловля обруча	1	Повторить с отведением рук назад. Бег на месте с высоким подниманием коленей и вращением скакалки вперед.	
64		Перекатывание мяча на дальностьстоя и сидя.	1	Различные прыжки через скакалку на двух ногах. Выполнение упражнений 3 – 4 раза со скакалкой. С набивными мячами. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживать ступнями ног, сед углом согнув ноги, седуглом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в кругу, в квадрате, в треугольнике. Перекатывание мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Упражнения на гимнастической скамейке. Наклоны и прогибание туловища в различном положении (ограничить выполнение детям с нарушениями осанки – лордоз); движение прямых и согнутых ног в положении сидяна скамейке; движение по скамейке.	
65		взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стене и держасьза рейку одной рукой.	1	Прогибание туловища (см. 5 класс). Взмахи ногой вперед - назад, держась руками за рейку на высоте груди, пояса (индивидуально), взмахи ногой вперед, назад, в сторону, стоя боком к стене и держасьза рейку одной рукой.	
66 67		Два последовательных кувыркавперед, назад	2	Стойка на лопатках с перекатом назад из упора присев. Два последовательных кувырка вперед (для сильных – назад),	
68 69		«Шпагат « с опорой руками о пол	2	«Шпагат « сопорой руками о пол	

70 71 72		Махом одной и толчком другой выйти в упор. Наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом;	3	Мальчики: махом одной и толчком другой выйти в упор (низкая перекладина); махом назад - соскок. Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом; вис лежа, вис на канате	
73		Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой	1	Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70 – 80см). ходьба по бревну с поворотами на лево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой.	
74		Расхождение вдвоем при встрече		Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в	

			1	руках (мяч в различных и.п.). соскок с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из раннее изученных упражнений. Прыжки на ои на полу. Расхождение вдвоем при встрече: один переходит в положение сидя верхом или лежа, другой через него перешагивает.	
75 76 77		Прыжок ноги врозь через козла споворотом на 90*.	3	Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90*. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую – правую руку (ногу)	
78		переноска гимнастического козла	1	Переноска 2 – 3 набивных мячей общим весом до 6 – 7кг на расстояние до 8 – 10м. переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 15м). переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8 – 10м.	
79		переноска гимнастического бревна	1	передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4кг. переноска гимнастического бревна (8учениками). Передача флажков (6 – 8) друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо, и наоборот	
80		Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками.	1	Лазание по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазание по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, флажок, гимнастическая палка). Перелезание через	
81		Лазание по гимнастической стенке с предметом в руке	1	последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков равновесия	
82		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятии по пианерболу	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятии по пианерболу	Знать: правила перехода. Уметь: перемещаться на площадке, разыгрывать мяч
83 84		Стойки и перемещения волейболистов	2	Передачи мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками. Подача, 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	
85 86		Передачи мяча сверху двумя руками над собой	2		
87-89		Передачи мяча в парах сверху двумя руками	3		
90-91		Подача, нижняя прямая	2		
92		Игра «Мяч в воздухе».	1		
93		Ходьба с преодолением препятствий.			
94		Бег с преодолением препятствий			Знать: фазы прыжка в высоту способом «перешагивание»; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете. Уметь: ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5мин; правильно финишировать в беге на 60м; правильно
95		Бег с ускорением на отрезке 30м			

96		Эстафетный бег (100м) по кругу		отрезках 30 – 50м с передачей эстафетной палочки. Бег с преодолением препятствий(высота препятствий до 30 – 40см). беговые упражнения. Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60м. Эстафетный бег (100м) по кругу. Бег с ускорением на отрезке 30м, бег на 30м (3 – браз); бег на отрезке 60м – 2 раза за урок. Кроссовый бег 300 – 500м	отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «перешагивание»; метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4 – 6 шагов разбега
97		Медленный бег с равномерной скоростью до 5мин			
98		Кроссовый бег 300 – 500м			

99 100 101 102		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		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 80см. отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания		
-------------------------	--	--	--	---	--	--

**Учебно-тематическое
планирование 7 класс**

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол. час.	Содержание	ЗУН	Пр.
1		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике	1	Самоконтроль и его основные приемы. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике	Знать: простейшие правила судейства по бегу, метанию, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерить давление пульса. Уметь: бежать с переменной скоростью в течении 6мин. В различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.	
2		Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин.).	1	Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50 – 100м		
3		Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км.	1	Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.		
4		Бег на 100м. с различного старта.	1	Бег в медленном темпе до 8 – 12мин. Бег на 100м. с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60м, - 4 раза за урок; бег на 100м. – 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100м. Бег 100м с преодолением 5 препятствий		
5		Бег 100м с преодолением 5 препятствий	1			
6		Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	1			
7		Эстафета 4 по 100м	1			
8		Кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности	1			
9 10 11		Прыжки в длину способом «согнув ноги» подбор индивидуального разбега.	3	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1м. 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 – 15с). Прыжки 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 способом «перекат» или «перекидной»; схема техники прыжка		
12 13		Тройной прыжок с места и с небольшого разбега	2			
14 15		Броски набивного мяча весом 3кг. двумя руками снизу, от груди, на результат	2	Броски набивного мяча весом 3кг. двумя руками снизу, из - за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом 2 – 3кг. со скачка в сектор		

16		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке.		
17		Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	1	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. Ускорение 15 – 20 м. (4 – 6 раз). Упражнения с набивными мячами (2 – 3 кг). Выпрыгивание в верх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	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	
18	Ведение мяча с обводкой препятствий	1				
19	Передача мяча двумя руками от груди в парах с	1				

		продвижением вперед.				расстояния.
20 21		Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди	2			
22 23		Подбирание отскочившего мяча от щита	2			
24 25		Ведение мяча с передачей, бросок в кольцо	2			
26 27		Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении	2			
28 29		Броски в корзину с разных позиций и расстояния.	2			
30		Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1			
31		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.		Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.
32 33 34 35		Совершенствование одновременного беспашного и одношажного ходов	4	Занятие лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного беспашного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Повороты на месте махом. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторные передвижения в быстром темпе на отрезках 40 – 60м (3 – 5 повторений за урок – девочки, 5 – 7 – мальчики), на кругу 150 – 200м (1 – 2 – девочки, 2 – 3 – мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3км (мальчики). Лыжные эстафеты (накруту 300 – 400м). игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».	Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150 – 200м (девочки); 200 – 300м (юноши); преодолеть на лыжах до 2км (девочки), 2,5км (юноши)	
36 37 38 39		Одновременный двухшажный ход	4			
40		Повороты на месте махом	1			
41 42		Комбинированное торможение лыжами и палками	2			
43 44		Обучение правильному падению при прохождении спусков	2			
45		Преодоление на лыжах до 2км (девочки); до 2,5км (мальчики)	1			
46		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках		

		коньках				
47 48 49 50 51		Свободное катание 500 –600м	5	Правила соревнований по конькам. Требование технике бега со старта. Правила подготовки льда к занятиям, соревнованиям. Упражнения для развития скоростной выносливости. Повторный бег 100м. (3 – 4раза). Бег парами на время 300м. (2 – 3 раза). Бег парами на время 300м. (2 – 3 раза). Свободное катание 500 – 600м. Бег на выносливость (до 2 – 4мин)	Знать: правила заливки льда; как контролировать состояние организма по пульсу при занятиях конькобежным спортом. Уметь: выполнять вход в повороти выход с поворота; бежать в медленном темпе до 500м; бежать на время 300м	
52 53 54 55 56	Повторный бег 100м. (3 –4 раза)	5				
57 58 59 60	Бег парами на время 300м. (2 – 3 раза)	4				
61 62 63	Бег на выносливость (до 2 – 4мин)	3				
64		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	Знать: что такое фигурнаямаршировка; требование к	

65	Перестроение в четыре шеренги	1	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	строевому шагу; как переносить 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
66	Обще развивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками	1	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 в двое). Прыжки с продвижением вперед – назад, скакалка над головой. С набивными мячами. Подскоки на месте с мячом, зажатыми голенями, 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.	
67	Обще развивающие и корригирующие упражнения с набивными мячами	1	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	
68	Приседание на одной ноге, держась рукой за решетку	1	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)	
69 70	Кувырок назад из положения сидя (М). Поворот направо и налево из положения «мост» (Д)	2	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов	
71	Переноска снарядов на время	1	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх – вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо - влево	
72	Подтягивание в висе на гимнастической стенке	1	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 – 100см). 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 – 100см). Выполнить комбинацию; вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок – поворот на лево (направо) – полушпагат – встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны – два шага «галоп» с левой и два шага «галоп» с правой – прыжком в упор присев, руки вниз – поворот на лево (направо) в приседе – встать, руки на пояс – два приставных шага влево (вправо) – полуприсед, руки назад (старт пловца) и соскок прогнувшись	
73	Простейшие комбинации на бревне	1		

74 75	Прыжок ноги врозь через козла	2	Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом на право, налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90* (девочки). Прыжок согнутой ноги через козла в длину с поворотом на 90* (мальчики). Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазание по канату на высоту 3 – 4м, переход на другой канат, спуск по этому канату спереходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь, через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату		
76	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола		Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол. Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.
77 78	Прием передачи сверху и снизу в парах	2	Техника приема и передачи мяча. наказание при нарушениях правил игры. Прием передачи сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки в верх с места шага, прыжки у сетки (3 – 5 серий по 5 – 10 прыжков за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передачи		
79 80 81	Верхняя прямая передача в прыжке	3			
82 83	Прямой нападающий удар	3			

84		через сетку		мяча в зонах 6 – 3 – 4 (2), 5 – 3 – 4 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачинижняя и верхняя прямые		
85 86 87		Блок	3			
88 89 90		Нижняя и верхняя прямые подачи	3			
91		Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин.).	1	Ходьба на скорость (до 15 – 20 мин.). Прохождение на скорость отрезков от 50 – 100м Ходьба группами на перегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.	ЗУН Знать: простейшие правила судейства по бегу, метанию, правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерить давление пульса. Уметь: бежать с переменной скоростью в течении 6 мин. В различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.	
92		Ходьба по пересеченной местности до 1,5 – 2км.	1			
93		Бег на 100м. с различного старта.	1			
94		Бег 100м с преодолением 5 препятствий	1			
95		Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	1			
96		Эстафета 4 по 100м	1			
97		Кроссовый бег на 500 – 1000м по пересеченной местности	1			
98 99 100		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1м. выпрыгивания в верх 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 – 15с). Прыжки в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.		
101 102		Тройной прыжок с места и с небольшого разбега	2			

**Учебно-тематическое
планирование 8 класс**

№ п/п	Дата	Тема урока	Количество часов	Содержание	ЗУН	Практическая работа
1		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике	1	Понятие спортивная этика. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике	Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12	
2		Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.		
3		Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км.	1			
4		Бег на скорость 3 X 100м.	1	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок;		

5		Бег на средние дистанции 800м.	1	эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). бег на средние дистанции (800м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	– 15мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до
6		Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	1		
7		Эстафета 4 по 200м	1		
8		Бег на скорость 100м	1		
9		Кроссовый бег 800м. (Д). 1000м. (Ю)	1		

10 11 12 13		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.	4	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).		
14 15		Толкание ядра	2	Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).		
16		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.	Знать: что значит «тактика игры», роль судьи. Уметь: выполнять передачу из – за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой	
17 18 19		Ловля и передача мяча одной рукой в парах	3	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 игрока в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.		
20 21		Ведение мяча с обводкой	2			
22 23		Ловля и передача мяча одной рукой в тройках	2			
24 25		Повороты в движении после получения мяча в движении.	2			
26 27		Броски мяча в корзину с различных положений.	2			
28 29 30		Учебная игра в баскетбол.	3			
31		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200 – 300м (девушки), 400 – 500м (юноши); преодолевать на лыжах до 3км (девушки), до 4 км (юноши).
32 33 34 35		Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов	4	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; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время		
36 37 38 39		Одновременный двухшажный ход	4			
40-41		Преодоление бугров впадин	2			
42-43		Спуск в средней и высокой стойке	2			
44 45		Повороты на месте махом назад кнаружи	2			
46 47		Прохождение отрезков на скорость	2			
48		Прохождение дистанции 3 – 4км	1			
49		Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне	1			
50		Прохождение дистанции 2км на время	1			
51		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	1		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	

52 53 54	Бег в равномерном темпе до 1000м	3	Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100, 200м; бег со старта на 30, 40, 50м (4 – 5 раз).	технике бега на коньках. Правила судейства. Уметь: пробежать дистанцию на время до 400м (девушки), до 600м (юноши).
55 56	Повторный бег на 60, 100, 200м. (3 – 4 раза)	2		

57 58	Бег командами, с выбиванием	2	Бег в равномерном темпе до 800м (девочки), 1000м (мальчики). Бег командами, с выбиванием. Бег на время (400м – девочки; 600м юнoshi).	
59 60	Бег со старта	2		
61 62	Бег на время	2		
63	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	Знать: что такое строй; как выполнить 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
64	Размыкание в движении заданный интервал	1	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).	
65	ОРУ с предметами	1	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 – 3кг). 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	
66	Выпады вперед на гимнастической стенке	1	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)	
67	Кувырок вперед из положения сидя на пятках	1	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 в упор на правое – левое колено (сильным - в упор присев).	
68	Вис на время с различными положениями ног	1	Изучение ранее разученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусках.	
69	Передача нескольких предметов по кругу	1	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов по кругу (мяч, булава).	
70	Лазание в висе на руках по канату	1	Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на канате. Лазание в висе на руках по канату. Подтягивание в висе на канате	
71	Соскок прогнувшись ноги врозь	1	Упражнения на бревне высотой 100см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне; прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь	

72		Прыжок боком через коня	1	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: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать 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 споворотом на 90*.	
73		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	Знать: Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Уметь: выполнять все виды подачи, выполнять прямой наподдающий удар; блокировать наподдающие
74 75		Прием мяча снизу у сетки	2	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).	
76 77		Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку	2		
78 79		Верхняя прямая подача	3		

80					удары
81 82 83	Блокирование мяча	3			
84 85	Прямой нападающий удар через сетку с шагом	2			
86 87	Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов	2			
88	Прохождение отрезков от 100 до 200м	1	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м.		Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15мин; бегать на короткие дистанции 100м и 200м на среднюю дистанцию 800м; преодолеть в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место.
89	Фиксированная ходьба	1	Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.		
90	Бег на скорость 3 X 100м.	1	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.		
91	Бег на средние дистанции 800м.	1			
92	Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	1			
93	Эстафета 4 по 200м	1			
94	Кросс 1000м (М) 800м (Д)	1			
95 96 97	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).		
98 99	Метание малого мяча утяжеленного мяча	2	Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).		
100- 101- 102	Метание гранаты в цель и дальность	3			

Тематическое планирование по предмету Физическая культура 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Самоподготовка
1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике		
2	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно		
3	Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км.		1 Самоподготовка
4	Бег на скорость 3 X 100м.		
5	Бег на средние дистанции 800м.		1 Самоподготовка
6	Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин		1 Самоподготовка
7	Эстафета 4 по 200м		
8	Бег на скорость 100м		1 Самоподготовка
9	Кроссовый бег 800м. (Д). 1000м. (Ю)		1 Самоподготовка
10	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.		
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с полного разбега. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»		1 Самоподготовка
12	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»		1 Самоподготовка
13	Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»		1 Самоподготовка
14	Толкание ядра		
15	Толкание ядра		1 Самоподготовка
16	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола		
17	Ловля и передача мяча одной рукой		
18	Ловля и передача мяча одной рукой		1 Самоподготовка
19	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки). Ловля и передача мяча одной рукой		1 Самоподготовка
20	Ведение мяча с обводкой		
21	Ведение мяча с обводкой		1 Самоподготовка

22	Ловля и передача мяча одной рукой в тройках		
23	Ловля и передача мяча одной рукой в тройках		1 Самоподготовка
24	Повороты в движении после получения мяча в движении.		
25	Повороты в движении после получения мяча в движении. Броски мяча в корзину с различных положений.		1 Самоподготовка
26	Броски мяча в корзину с различных положений.		1 Самоподготовка
27	Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра в баскетбол		1 Самоподготовка
28	Учебная игра в баскетбол.		1 Самоподготовка
29	Учебная игра в баскетбол.		1 Самоподготовка
30	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки		
31	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки		1 Самоподготовка
32	Совершенствование одновременного бесшажного хода		
33	Совершенствование одновременного бесшажного хода		1 Самоподготовка
34	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов		1 Самоподготовка
35	Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход		1 Самоподготовка
36	Одновременный двухшажный ход		1 Самоподготовка
37	Одновременный двухшажный ход		1 Самоподготовка
38	Преодоление бугров впадин		
39	Преодоление бугров впадин		1 Самоподготовка
40	Спуск в средней стойке		
41	Спуск в средней стойке		1 Самоподготовка
42	Спуск в средней и высокой стойке		1 Самоподготовка
43	Спуск в средней и высокой стойке		1 Самоподготовка
44	Повороты на месте махом назад кнаружи		
45	Повороты на месте махом назад кнаружи		1 Самоподготовка
46	Прохождение отрезков на скорость		1 Самоподготовка
47	Прохождение отрезков на скорость		1 Самоподготовка

48	Прохождение дистанции 3 – 4км		
49	Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне		1 Самоподготовка
50	Прохождение дистанции 2км на время		
51	Прохождение дистанции 2км на время		1 Самоподготовка
52	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках		1 Самоподготовка
53	Бег в равномерном темпе до1000м		
54	Бег в равномерном темпе до1000м		1 Самоподготовка
55	Повторный бег на 60, 100, 200 м (3 – 4 раза)		1 Самоподготовка
56	Повторный бег на 60, 100, 200 м (3 – 4 раза)		1 Самоподготовка
57	Бег командами, с выбиванием		
58	Бег командами, с выбиванием. Бег со старта		1 Самоподготовка
59	Бег со старта		1 Самоподготовка
60	Бег со старта		1 Самоподготовка
61	Бег на время		1 Самоподготовка
62	Бег на время		1 Самоподготовка
63	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики		
64	Размыкание в движении на заданный интервал		
65	Общеразвивающие упражнения с предметами		1 Самоподготовка
66	Выпады вперед на гимнастической стенке. Кувырок вперед из положения сидя на пятках		
67	Кувырок вперед из положения сидя на пятках		1 Самоподготовка
68	Вис на время с различными положениями ног		
69	Передача нескольких предметов по кругу. Лазание в висе на руках по канату		
70	Лазание в висе на руках по канату		1 Самоподготовка
71	Соскок прогнувшись ноги врозь. Прыжок боком через коня		
72	Прыжок боком через коня		1 Самоподготовка

73	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола		
74	Прием мяча снизу у сетки		1 Самоподготовка
75	Прием мяча снизу у сетки		1 Самоподготовка
76	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку. Прием мяча снизу у сетки		
77	Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку		1 Самоподготовка
78	Верхняя прямая подача		
79	Верхняя прямая подача. Блокирование мяча		1 Самоподготовка
80	Блокирование мяча		1 Самоподготовка
81	Блокирование мяча		1 Самоподготовка
82	Прямой нападающий удар через сетку с шагом		
83	Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов		1 Самоподготовка
84	Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов		1 Самоподготовка
85	Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов		1 Самоподготовка
86	Прохождение отрезков от 100 до 200м		1 Самоподготовка
87	Прохождение отрезков от 100 до 200м. Фиксированная ходьба		1 Самоподготовка
88	Фиксированная ходьба		1 Самоподготовка
89	Фиксированная ходьба		1 Самоподготовка
90	Бег на скорость 3 X 100м.		1 Самоподготовка
91	Бег на скорость 3 X 100м.		1 Самоподготовка
92	Бег на средние дистанции 800м.		
93	Бег на средние дистанции 800м.		1 Самоподготовка
94	Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин		1 Самоподготовка
95	Бег 4 по 200м		1 Самоподготовка
96	Бег 4 по 200м		
97	Бег 1000м (М) 800м (Д)		1 Самоподготовка
98	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
99	Метание малого мяча утяжеленного мяча. Метание гранаты в цель и дальность.		

100	Метание малого мяча утяжеленного мяча. Метание гранаты в цель и дальность		1 Самоподготовка
101	Метание гранаты в цель и дальность		1 Самоподготовка
102	Метание гранаты в цель и дальность		1 Самоподготовка
	Итого 102 часа		68 часов

**Учебно-тематическое
планирование 9 класс**

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол.ч асов	Содержание	ЗУН	Пра к тиче ская рабо та
1		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике	1	Понятие спортивная этика. Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках легкой атлетике	Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до	Пра к тиче ская рабо та
2		Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	1	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба.		
3		Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км.	1			
4		Бег на скорость 3 X 100м.	1	Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). бег на средние дистанции (800м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.		
5		Бег на средние дистанции 800м.	1			
6		Бег в медленном темпе до 8 – 12мин	1			
7		Эстафета 4 по 200м	1			
8		Бег на скорость 100м	1			
9		Кроссовый бег 800м. (Д). 1000м. (Ю)	1			

10 11 12 13		Прыжки в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.	4	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).				
14 15		Толкание ядра	2	Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).				
16		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках баскетбола. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде.	Знать: что значит «тактика игры», роль судьи. Уметь: выполнять передачу из – за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой			
17 18 19		Ловля и передача мяча одной рукой в парах	3	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 игрока в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.				
20 21		Ведение мяча с обводкой	2					
22 23		Ловля и передача мяча одной рукой в тройках	2					
24 25		Повороты в движении после получения мяча в движении.	2					
26 27		Броски мяча в корзину с различных положений.	2					
28 29 30		Учебная игра в баскетбол.	3					
31		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки	1			Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки.	Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов. Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200 – 300м (девочки), 400 – 500м (юноши); преодолеть на лыжах до 3км (девочки), до 4 км (юноши).	
32 33 34 35		Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов	4		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; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4 – 5 раз за урок; прохождение дистанции 3 – 4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2км на время			
36 37 38 39		Одновременный двухшажный ход	4					
40-41		Преодоление бугров впадин	2					
42 43		Спуск в средней и высокой стойке	2					
44-45		Повороты на месте махом назад кнаружи	2					
46 47		Прохождение отрезков на скорость	2					
48		Прохождение дистанции 3 – 4км	1					
49		Поворот на параллельных лыжах при спуске по лыжне	1					
50		Прохождение дистанции 2км на время	1					
51		Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на занятиях на коньках		Знать: основные данные о		

52 53 54	Бег в равномерном темпе до 1000м	3	Правила судейства на соревнованиях по конькам. Упражнения для развития скоростной выносливости: повторение отрезков по 60, 100, 200м; бег со старта на 30, 40, 50м (4 – 5 раз).	технике бега на коньках. Правила судейства. Уметь: пробежать дистанцию на время до 400м (девушки), до 600м (юноши).
55 56	Повторный бег на 60, 100, 200м. (3 – 4 раза)	2		

57 58	Бег командами, с выбиванием	2	Бег в равномерном темпе до 800м (девушки), 1000м (мальчики). Бег командами, с выбиванием. Бег на время (400м – девушки; 600м юноши).	
59 60	Бег со старта	2		
61 62	Бег на время	2		
63	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках гимнастики	Знать: что такое строй; как выполнить 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
64	Размыкание в движении заданный интервал	1	Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутовка. Выполнение команд ученика .	
65	ОРУ с предметами	1	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 – 3кг). 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	
66	Выпады вперед на гимнастической стенке	1	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)	
67	Кувырок вперед из положения сидя на пятках	1	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 в упор на правое – левое колено (сильным - в упор присев).	
68	Вис на время с различными положениями ног	1	Изучение ранее разученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т.д.). Простые комбинации на брусках.	
69	Передача нескольких предметов по кругу	1	Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов по кругу (мяч, булава).	
70	Лазание в висе на руках по канату	1	Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на канате. Лазание в висе на руках по канату. Подтягивание в висе на канате	
71	Соскок прогнувшись ноги врозь	1	Упражнения на бревне высотой 100см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне; прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь	
72	Прыжок боком через коня	1	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: лазание по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать 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*.	
73		Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	1	Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках волейбола	Знать: Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Уметь: выполнять все виды подачи, выполнять прямой наподдающий удар; блокировать наподдающие
74 75		Прием мяча снизу у сетки	2	Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудится. Прием мяча снизу у сетки; Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; Верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов (серия 3 – 6 по 5 – 10 раз).	
76 77		Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку	2		
78 79		Верхняя прямая подача	3		

80					удары
81 82 83		Блокирование мяча	3		
84 85		Прямой нападающий удар через сетку с шагом	2		
86 87		Прыжки вверх с места, с шага, трех шагов	2		
88		Прохождение отрезков от 100 до 200м	1	Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200м. Ходьба группами на перегонки. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4км. Фиксированная ходьба. Бег на скорость 100м; бег на 60м. - 4 раза за урок; на 100м. – 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100м. медленный бег до 10 – 12мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200м). Кросс: мальчики - 1000м; девушки – 800м.	Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Уметь: пройти в быстром темпе 5км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12 – 15мин; бегать на короткие дистанции 100м и 200м на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100; прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место.
89		Фиксированная ходьба	1		
90		Бег на скорость 3 X 100м.	1		
91		Бег на средние дистанции 800м.	1		
92		Бег в медленном темпе до 8 – 12 мин	1		
93		Эстафета 4 по 200м	1		
94		Кросс 1000м (М) 800м (Д)	1		
95 96 97		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжки в длину с полного разбега способом «согнув ноги»; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание»; совершенствование всех фаз прыжка.	
98 99		Метание малого мяча утяжеленного мяча	2	Метание различных предметов; малого утяжеленного мяча (100 – 150г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя и разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4кг).	
100- 102		Метание гранаты в цель и дальность	3		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Белова Светлана Анатольевна

Действителен с 08.06.2022 по 08.06.2023