МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования Волгоградской области

Администрация Даниловского муниципального района

МКОУ Профсоюзнинская СШ

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол педсовет	директор
	_____
№ 1 от 28.08.2026г.	Сорокина Н. В.
	№ 72 от «28» 08.2026 г.

РАБОЧАЯПРОГРАММА

(УО1.6.6.1(5-9))

Учебного предмета «Физическая культура»

5-9 класс

Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

п. Профсоюзник,2026

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО, утвержденной Приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

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

Задачи,реализуемыевходеуроковфизическойкультуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическое воспитание» и является обязательным для изучения. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры, составляет 408 часов:в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

2. СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

5 класс

№ п/п	Названиераздела,тема	Кол-вочасов	Контрольные работы
	Легкаяатлетика	18	
	Гимнастика	16	1
	Лыжнаяподготовка	18	
	Подвижныеигры	16	1

6 КЛАСС

№ п/п	Названиераздела,тема	Кол-вочасов	Контрольные работы
1	Легкаяатлетика	18	
2	Гимнастика	16	1
3	Лыжнаяподготовка	18	
4	Подвижныеигры	16	1

7 КЛАСС

№ п/п	Названиераздела,тема	Кол-вочасов	Контрольные работы
1	Легкаяатлетика	18	
2	Гимнастика	16	1
3	Лыжнаяподготовка	18	
4	Подвижныеигры	16	1

8 КЛАСС

№ п/п	Названиераздела,тема	Кол-вочасов	Контрольные работы
1	Легкаяатлетика	18	
2	Гимнастика	16	1
3	Лыжнаяподготовка	18	
4	Подвижныеигры	16	1

9 КЛАСС

№ п/п	Названиераздела,тема	Кол-вочасов	Контрольные работы
1	Легкаяатлетика	27	
2	Гимнастика	21	1
3	Лыжнаяподготовка	27	
4	Подвижныеигры	27	1

3. ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения и принятия образца «хорошего ученика»;
2. выраженнаяустойчиваяучебно-познавательнаямотивацияучения;

адекватноепониманиепричинуспешности/неуспешности учебнойдеятельности;

3. способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
4. ориентациянапониманиеипринятиепредложенийиоценокучителей, товарищей, родителей и других людей;
5. понятиеобосновныхморальныхнормахиориентациянаих выполнение;
6. ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
7. способность к эмпатии, как осознанному пониманиючувств других людей и сопереживанию им, к решению моральных дилемм на основе учѐта позиций партнѐров;
8. установка на здоровый образ жизни и навыки реализации еѐ в реальном поведении и поступках;
9. основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровье сберегающего поведения;

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Минимальныйуровень:

1. знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
2. демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
3. понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
4. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);
5. выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
6. знанияобосновныхфизическихкачествахчеловека:сила,быстрота,выносливость, гибкость, координация;
7. демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
8. определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);
9. выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
10. выполнениеакробатическихигимнастическихкомбинацийизчислаусвоенных

(подруководствомпедагогическогоработника);

11. участиесосверстникамивподвижныхиспортивныхиграх;
12. взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
13. представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями,традициями и обычаями народа;
14. оказаниепосильнойпомощисверстникампривыполненииучебныхзаданий;
15. применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточныйуровень:

1. представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
2. выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
3. выполнениестроевыхдействийвшеренгеиколонне;
4. знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
5. планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
6. знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),
7. подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
8. выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
9. участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
10. знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями иобычаями народа;
11. доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
12. объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчетапри выполнении общеразвивающих упражнений;
13. использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
14. пользованиеспортивныминвентаремитренажернымоборудованием;
15. правильнаяориентировкавпространствеспортивногозалаинастадионе;
16. правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

ФормированиеБУД

Личностныеучебныедействияпредставленыследующимиумениями: испытывать чувство гордости за свою страну;

гордитьсяшкольнымиуспехамиидостижениямикаксобственными,такисвоих

товарищей;
уважительноибережноотноситьсяклюдямтрудаирезультатамихдеятельности; активно включаться в общеполезную социальную деятельность;

Коммуникативныеучебныедействиявключают:
вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
использоватьдоступныеисточникиисредстваполученияинформациидлярешения коммуникативных и познавательных задач.

Регулятивныеучебныедействияпредставленыумениями:
приниматьисохранятьцелиизадачирешенияитиповых учебныхипрактическихзадач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
осознаннодействоватьнаосноверазныхвидовинструкцийдлярешенияпрактических и учебных задач;
осуществлятьвзаимныйконтрольвсовместнойдеятельности;
обладатьготовностьюкосуществлениюсамоконтролявпроцесседеятельности;
адекватнореагироватьнавнешнийконтрольиоценку,корректироватьвсоответствиис ней свою деятельность.

Познавательныеучебныедействияпредставлены:
Дифференцированновоспринимать окружающиймир,еговременно-пространственную организацию;
использоватьвжизниидеятельностинекоторыемежпредметныезнания,отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Системаоценки

Оценка «5» выставляется при выполнении упражнения с допущением мелких ошибок. Такиекак,неточностьотталкивания,нарушенияритма,неправильноеисходноеположение.
Кзначительнымошибкамотносятся:
Стартнеизтребуемогоположения Отталкивание
далеко от планки
Несинхронностьвыполненияупражнения.
Оценка«4»выставляется,еслидопущенонеболееоднойзначительнойошибкиинескольких мелких.
Оценка«3»выставляется,еслидопущеныдвенезначительныеошибкиинесколько грубых.
Оценка«2»выставляется,еслиупражнениепростоневыполнено.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Легкая атлетика			
1	Вводноезанятие.Правилабезопасностина уроках.	1	
2	Ходьба.Ходьбавумеренномтемпе,вколонне,по ориентирамикомандам.	1	
3	Ходьбасперешагиваниемчерезпредметы,свысоким подниманиембедра.	1	
4	Ходьбас ускорением.	1	
5	Бег.Медленныйбегдо5минут.Перебежкигруппами ипо одному.	1	
6	Бегссохранениемправильнойосанкивколоннеза учителем.	1	
7	Беговыеупражнения.Чередованиебегаиходьбына расстоянии.	1	
8	Прыжки.Видыитехникаисполнения.	1	
9	Прыжкинадвух ногах наместеис продвижением вперед,назад,вправо, влево.	1	
10	Перепрыгиваниечерезначерченнуюлинию,шнур, набивноймяч.	1	
11	Прыжкинаоднойидвух ногах.	1	
12	Прыжкивдлинусместа.	1	
13	Метаниемалогомяча. Техникаисполнения различнымиспособами.	1	
14	Игрысметаниеммяча вцель.	1	
15	Прыжки вдлинусразбега.Отработкаотталкивания.	1	
16	Прыжкивдлинусразбегаспособом«согнув ноги».	1	
17	Прыжки вдлинусразбегаспособом «перешагивание».	1	
18	Итоговыйурокпоразделу«Легкаяатлетика».	1	
Гимнастика			
1	Теоретическиезнания.Техникабезопасностина уроках.	1	
2	Строевыеупражнения.Построенияиперестроенияиз одной шеренги в две. Размыкание на месте и в движении.	1	
3	Упражнениябезпредметов(коррегирующиеи общеразвивающиеупражнения).	1	
4	Переноскигрузовипередачипредметов. Общеразвивающиеупражнения.	1	
5	Упражненияна осанку.	1	
6	Упражнениядляразвитияпространственно-временнойдифференцировкиточностидвижений. Переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1	
7	Основныеположениядвиженияголовы,конечностей, туловища	1	

8	Упражнениянадыхание.Упражненияврасслаблении мышц.	1	
9	Упражненияврасслаблениимышц.	1	
10	ОРУсгимнастическимипалками,малыми обручами, малымимячами.	1	
11	ОРУсоскакалкой.	1	
12	ОРУсбольшимиобручами.	1	
13	Эстафетыспредметами		
14	Прыжокчерез«козла».	1	
15	Нетрадиционныйурок-соревнованиепоОФП.	1	
16	Итоговыйурокпоразделу«Гимнастика».	1	
Лыжнаяподготовка			
1	Вводныйурок.Техникабезопасностинауроках. Подбор инвентаря.	1	
2	Построениеводнуколонну.	1	
3	Передвижениеналыжахподрукой,наплече. Поворотывокругносковлыж.	1	
4	Передвижениеступающимшагом.	1	
5	Спусксосклоновввнизкой стойке.	1	
6	Спусксосклоновввосновной стойке.	1	
7	Подъемпо склонунаискось.	1	
8	Подъемпосклону«лесенкой».	1	
9	Торможение«плугом».	1	
10	Передвижениеналыжах вмедленномтемпе на отрезкедо 1 км.	1	
11	Совершенствованиенавыковподъемаиспускана лыжах.	1	
12	Передвижениеналыжах наскоростьнаотрезке40-60 м.	1	
13	Передвижениеналыжахдо1км.	1	
14	Спусксосклоновввнизкойиосновной стойке.	1	
15	Игры«Ктодальше», «Быстрыйлыжник».	1	
16	Совершенствованиенавыковповоротовиторможения налыжах.	1	
17	Передвижениескользящимшагомполыжне.	1	
18	Итоговыйурокпоразделу«Лыжнаяподготовка».	1	
Подвижныеигры			
1	Вводныйурок.Техникабезопасности.	1	
2	Правилаигрывбаскетбол.	1	
3	Игрысэлементамибаскетбола.	1	
4	Баскетболостановкашагом.	1	
5	Баскетбол.Передачамячадвумяруками.	1	
6	Бросокмячаснизу.	1	
7	Учебнаяиграбаскетбол.	1	
8	Пионербол.Построения,перестроения,бросания, ловля.	1	
9	Пионербол.Передачамячасверху.	1	
10	Пионербол.Подачадвумярукамиснизу.	1	
11	Пионербол.Учебнаяигра.	1	
12	Пионербол.Учебнаяигра.	1	

13	Пионербол.Учебнаяигра.	1	
14	Пионербол.Учебнаяигра.	1	
15	Пионербол.Учебнаяигра.	1	
16	Пионербол.Учебнаяигра.	1	
Всего		**68**	

6 КЛАСС

№П/П	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Легкая атлетика			
1	Вводноезанятие.Диагностика,обследованиядетей	1	
2	Ходьба	1	
3	Ходьба,сускорением.	1	
4	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
5	Бег.Медленныйбегдо5минут.	1	
6	Бегнаскорость–60м.Низкийивысокий старт.	1	
7	Беговыеупражнения.	1	
8	Эстафетныйбег.	1	
9	Бегнаскорость–30м.	1	
10	Эстафетысбегомнаскорость.	1	
11	Кроссовыйбег300-500м.	1	
12	Прыжкинаоднойидвух ногах.	1	
13	Прыжоквдлину.	1	
14	Отработкаотталкивания.	1	
15	НетрадиционныйурокпоОФП.	1	
16	Метаниемалогомяча.	1	
17	Игрысметаниеммяча вцель.	1	
18	Итоговыйурокпоразделу«Легкаяатлетика».	1	
Гимнастика			
1	Вводноезанятие.	1	
2	Строевыеупражнения.Перестроениеизодной шеренгивдве.Размыканиенаместеивдвижении.	1	
	Размыканиевстороныприставнымшагом.	1	
3	Выполнениекоманд«Ширешаг»,«Корочешаг». Поворотыкругом.Ходьбаподиагонали.	1	
4	Упражнениянагимнастическойскамейкеистенке.	1	
5	Основныеположениядвиженияголовы, конечностей,туловища.	1	
6	Основныеположениядвиженияголовы, конечностей,туловища.	1	
7	Упражнениянадыхание.Упражненияв расслаблении мышц.	1	
8	Упражненияврасслаблении мышц.	1	
9	ОРУсгимнастическими палками.	1	
10	ОРУсоскакалкой.	1	

11	Нетрадиционныйурок-соревнованиепоОФП.	1	
12	Эстафетыспредметами		
13	ОРУсбольшимиобручами.	1	
14	Переноскагрузаипередачапредметов.Равновесие.	1	
15	Итоговыйурокпоразделу«Гимнастика».	1	
Лыжнаяподготовка			
1	Вводныйурок.Техникабезопасности.	1	
2	Передвижениеналыжахпопеременнымдвушажным шагом.	2	
3	Передвижениеналыжах на скорость	1	
4	Подъемпосклонупрямоступающимшагом.	1	
5	Спускскгоры.	1	
6	Поворотыпереступаниемвдвижении.	1	
7	Игра«Ктодальше»	1	
8	Подъемпосклону«лесенкой».	1	
9	Торможение«плугом».	2	
10	Передвижениеналыжах вмедленномтемпе	4	
11	Эстафетаналыжах	1	
12	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
13	Передвижениеналыжах.	1	
Подвижныеигры			
1	Вводныйурок.Техникабезопасности.	1	
2	Пионербол.Передачамячасверху.	1	
3	Пионербол.Подачадвумярукамиснизу.	1	
4	Отработкаподачииловлимяча.	1	
5	Пионербол.Учебнаяигра.	4	
6	Правилаигрывбаскетбол.	1	
7	Игрысэлементамибаскетбола.	1	
8	Баскетболостановкашагом.	1	
9	Баскетбол.Передачамячадвумяруками.	1	
10	Бросокмячаснизу.	1	
11	Учебнаяиграбаскетбол	2	
12	Заключительныйурок.	1	
Всего		**68**	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Легкая атлетика			
1	Вводноезанятие.Диагностика,обследованиядетей	1	
2	Ходьбавразличномтемпе.	1	
3	Ходьбасизменениемширинычастотышага.	1	
4	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
5	Бегнаскоростьснизкогостарта.	1	
6	Стартовыйразбег.	1	
7	Эстафетныйбег.	1	

8	Бегнаскорость-60м.	1	
9	Кроссовыйбег500-1000м.	1	

10	Бегспреодолениемпрепятствий.	1	
11	Прыжки.Запрыгиваниенапрепятствие.	1	
12	Прыжкинаобоихногах споворотом.	1	
13	Прыжоквдлину.	1	
14	Нетрадиционныйурок-соревнованиепоОФП.	1	
15	Метаниемалогомяча.	1	
16	Метаниенабивного мяча.	1	
17	Игрысметаниеммяча вцель.	1	
18	Итоговыйурокпоразделу«Легкаяатлетика».	1	
Гимнастика			
1	Вводноезанятие.Техникабезопасности.	1	
2	Строевыеупражнения.Понятиеострое,шеренге, колонне,флангах.	1	
3	Размыканиевстороныприставнымшагом.	1	
4	Поворотыприходьбеинаместе.	1	
5	Выполнениекоманд«Чащешаг»,«Режешаг».	1	
6	Дыхательныеупражнения.	1	
7	Игра«Ктоточнее»	1	
8	Упражненияврасслаблениимышц.	1	
9	Основныеположениядвиженияголовы, конечностей,туловища.	1	
10	Эстафеты.	1	
11	ОРУсгимнастическимипалкамиискакалкой.	1	
12	ОРУснабивнымимячами.	1	
13	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
14	Упражнениянагимнастическойскамейкеистенке. Равновесие.	1	
15	ЭстафетысОРУ.	1	
16	Итоговыйурокпоразделу«Гимнастика».	1	
Лыжнаяподготовка			
1	Вводныйурок.Техникабезопасности.	1	
2	Передвижениеналыжахпопеременнымдвушажным шагом.	3	
3	Одновременныйодношажныйход.	2	
4	Торможение«плугом».	1	
5	Подъемпосклону«лесенкой».	1	
6	Передвижениеналыжахвбыстром темпе.	2	
7	Передвижениеналыжах.	2	
8	Эстафетаналыжах.	1	
9	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
10	Передвижениеналыжах вмедленномтемпе.	3	
11	Итоговыйурокпоразделу«Лыжнаяподготовка»	1	
Подвижныеигры			
1	Вводныйурок.Техникабезопасности.	1	
2	Баскетбол-штрафныеброски.	1	
3	Бегсведением.Остановкапрыжком.	1	

4	Эстафетасэлементами баскетбола.	1	
5	Баскетболвыбиваниемяча,передачаиловля двумя руками.	1	

6	Ведениесизменениемритма.Броскипослеостановки и ведения.	1	
7	Броскимячавкорзину.	1	
8	Двусторонняяигра.	2	
9	НетрадиционныйурокСоревнованиепоООП.	1	
10	Волейбол.	1	
11	Волейбол-верхниепередачидвумяруками.	1	
12	Волейбол-верхниепередачи.	1	
13	Игрысэлементамиволейбола.	1	
14	Учебнаяигра«Волейбол»	1	
15	Заключительныйурок.	1	
Всего		**68**	

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Легкая атлетика			
1	Вводноезанятие.Диагностика,обследованиядетей	1	
2	Ходьбанаскорость.	1	
3	Ходьбанаскорость.	1	
4	Ходьба.	1	
5	Ходьбавразличномтемпе.	1	
6	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
7	Ходьбапопересеченнойместности.	1	
8	Игрысбегом«Ловкие,смелые,выносливые»	1	
9	Бегвмедленномтемпе8-12минут.	1	
10	Бег100м. сразличных стартов.	1	
11	Бегс ускорением.	1	
12	Игрысбегом«Точнов руки».	1	
13	Кроссовыйбег500-1000м.	1	
14	Кроссовыйбег500-1000м.	1	
15	Бегспреодолениемпрепятствий.	1	
16	Эстафетысбегом.	1	
17	Прыжки.Запрыгиваниенапрепятствие.	1	
18	Выпрыгиваниевверх.	1	
19	Прыжкинаоднойноге.	1	
20	Игрыспрыжками«Дотянисьдоверевочки».	1	
21	Прыжкисоскакалкой.	1	
22	Прыжки вдлинусразбега.	1	
23	НетрадиционныйурокСоревнованиепоООП.	1	
24	Метаниемалогомяча.	1	
25	Метаниемалогомяча.	1	
26	Игрысметаниеммяча вцель.	1	

27	Итоговыйурокпоразделу«Легкаяатлетика».	1	
Гимнастика			
1	Строевыеупражнения.Закреплениевсехвидов	1	
	перестроений.		
2	Строевыеупражнения.Поворотынаместеив движении.	1	
3	Строевыеупражнения.Размыканиевдвижении.	1	
4	Строевыеупражнения.Ходьба.	1	
5	Игра«Обманчивыедвижения»	1	
6	Дыхательныеупражнения.	1	
7	Упражненияврасслаблении мышц.	1	
8	Упражненияврасслаблении мышц.	1	
9	Эстафеты.	1	
10	Основныеположениядвиженияголовы, конечностей, туловища.	1	
11	Основныеположениядвиженияголовы, конечностей,туловища.	1	
12	Основныеположениядвиженияголовы, конечностей, туловища.	1	
13	ОРУвдвижении.	1	
14	ИграсОРУ«Вызовпобедителя».	1	
15	ОРУсгимнастическимипалкамиискакалкой.	1	
16	ОРУснабивнымимячами.	1	
17	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
18	Упражнениянагимнастическойскамейкеистенке.	1	
19	Упражнениянагимнастическойскамейкеистенке.	1	
20	Равновесие.	1	
21	Итоговыйурокпоразделу«Гимнастика».	1	
Лыжнаяподготовка			
1	Вводныйурок.Техникабезопасности.	1	
2	Правиласоревнований.	1	
3	Одновременныйодношажныйход.	4	
4	Передвижениеналыжахпопеременным двушажным шагом.	4	
5	Играналыжах«Переставьфлажок».	1	
6	Поворотыналыжах.	1	
7	Комбинированноеторможение.	1	
8	Падениеприспуске.	1	
9	Передвижениеналыжахвбыстром темпе.	1	
10	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
11	Передвижениеналыжахвбыстром темпе.	1	
12	Эстафетаналыжахпо кругу.	1	
13	Игра«Ктобыстрее?».	1	
14	Передвижениеналыжах.	3	
15	Эстафетаналыжах.	1	
16	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
17	Передвижениеналыжах вмедленномтемпе.	2	
18	Итоговыйурокпоразделу«Лыжнаяподготовка»	1	

Подвижныеигры			
1	Вводныйурок.Техникабезопасности.	1	
2	Баскетболведениепередачей.	1	
3	Бегсведениеми броскомв кольцо.	1	
4	Ловля,ведениеиостановка.	1	

5	Эстафетасэлементами баскетбола.	1	
6	Ведениесобводкой.	1	
7	Броскимячапокорзиневдвижении.	1	
8	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
9	Двусторонняяигра.	4	
10	Упражнениянапрыжки.	1	
11	Волейбол.	1	
12	Приемипередачимяча сверху.	1	
13	Приемипередачимячаснизу.	1	
14	Верхняяпрямаяподача,нападающийудар	1	
15	Игрысэлементамиволейбола.	3	
16	Передачамячапослеперемещения.	1	
17	Передачамячачерезсетку.	1	
18	Игрысэлементамиволейбола.	1	
19	НетрадиционныйурокпоОФП.	1	
20	Учебнаяигра«Волейбол»	1	
21	Диагностика,обследованиедетей.	1	
22	Заключительныйурок.	1	
Всего		**102**	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Легкая атлетика			
1	Вводноезанятие.Диагностика,обследованиядетей	1	
2	Ходьбанаскорость спереходомна бег.	1	
3	Ходьбанаскорость спереходомна бег.	1	
4	Прохождениеотрезков100-200 м.	1	
5	Пешиепереходы3-4км.	1	
6	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
7	Фиксированнаяходьба	1	
8	Эстафетысбегом.	1	
9	Бегвмедленномтемпе10-12минут.	1	
10	Бегнасредниедистанции800м	1	
11	Бегс ускорением.60-100м.	1	
12	Эстафетныйбегсэтапами	1	
13	Совершенствованиеэстафетногобега.	1	
14	Эстафетысбегом.	1	
15	Кроссовыйбег500-1000м.	1	
16	Кроссовыйбег500-1000м.	1	
17	Эстафетысбегом.	1	
18	Специальныеупражнениядляпрыжков.	1	
19	Специальныеупражнениядляпрыжков.	1	
20	Прыжки вдлинусразбега.	1	

21	Прыжки вдлинусразбега.	1
22	Эстафетысбегом.	1
23	НетрадиционныйурокСоревнованиепоОФП.	1
24	Метаниемалогомяча.	1
25	Метаниемалогомяча.	1

26	Игрысметаниеммяча вцель.	1	
27	Итоговыйурокпоразделу«Легкаяатлетика».	1	
Гимнастика			
1	Вводноезанятие.Техникабезопасности.	1	
2	Строевыеупражнения.Выполнениестроевыхкоманд.	1	
3	Строевыеупражнения.Размыканиевдвижении.	1	
4	Строевыеупражнения.Сочетаниеходьбыибега.	1	
5	Строевыеупражнения.Изменениескорости передвижения.	1	
6	Эстафетысбегом.	1	
7	Дыхательныеупражнения.	1	
8	Упражненияврасслаблениимышц.	1	
9	Упражненияврасслаблениимышц.	1	
10	ВыполнениеОРУнаместе.	1	
11	ОРУсгимнастическимипалкамиискакалкой.	1	
12	ОРУснабивнымимячами.	1	
13	Эстафетаспредметами.	1	
14	Упражнениянагимнастическойстенке.	1	
15	Упражнениянагимнастическойскамейке.	1	
16	Равновесие.	1	
17	Совершенствованиевсехвидовранееизученных прыжков.	1	
18	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
19	Преодолениеполосыпрепятствий.	1	
20	Эстафетаспредметами.	1	
21	Итоговыйурокпоразделу«Гимнастика».	1	
Лыжнаяподготовка			
1	Вводныйурок.	1	
2	Правиласоревнований.	1	
3	Совершенствованиетехникиходов.	3	
4	Эстафетаналыжах.	1	
5	Совершенствованиетехникиходов.	3	
6	Спусквсредней ивысокойстойках.	1	
7	Преодолениебугрови впадин.	1	
8	Поворотыналыжах.	1	
9	Поворотынапараллельныхлыжах.	1	
10	Повороты.	1	
11	Передвижениеналыжахвбыстром темпе.	1	
12	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
13	Эстафетаналыжах.	1	
14	Прохождениедистанции3-4-км.	3	
15	Эстафетаналыжах.	1	
16	Прохождениедистанции3-4-км.	2	

17	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
18	Передвижениеналыжах вмедленномтемпе.	2	
19	Итоговыйурокпоразделу«Лыжнаяподготовка»	1	
Подвижныеигры			
1	Вводныйурок.Техникабезопасности.	1	
2	Баскетбол.Практическоесудейство.	1	
3	Поворотывдвижении.	1	
4	Поворотывдвижении.	1	
5	Эстафетасэлементами баскетбола.	1	
6	Ловля,ведениеи передача.	1	
7	Ловля,ведениеи передача.	1	
8	Ведениемячасизменениемнаправления.	1	
9	Ведениемячасизменениемнаправления.	1	
10	Эстафетасэлементами баскетбола.	1	
11	Броскивкорзину.	1	
12	Нетрадиционныйурок-соревнование.	1	
13	Учебнаяигра.	3	
14	Волейбол.	1	
15	Приемипередачимячаснизу.	1	
16	Отбиваниемячаснизучерезсеткунаместе.	1	
17	Отработкаотдельныхприкладныхнавыков «Правильно».	1	
18	Прямойнападающийудар.Блокировкаудара.	1	
19	Отработкаотдельныхприкладныхнавыков«Точнее».	1	
20	Совершенствованиепрыжковвверхсместа.	1	
21	Совершенствованиепрыжковвверхсместа,сшага,с 3 шагов.	1	
22	Нетрадиционныйурок-соревнованиепоООП.	1	
23	Учебнаяигра«Волейбол»	1	
24	Диагностика,обследованиедетей.	1	
25	Заключительныйурок.	1	
Всего		**102**	