


Коммунаровская средняя общеобразовательная школа
филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Шороховской средней общеобразовательной школы
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании КМО
протокол № 1
от 30августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заведующий филиала
 Р.Р. Мещеров
30августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
школы № 202
от 30августа 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся по адаптированной основной общеобразовательной
программе с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями)
9 класс
2023-2024 учебный год
(основное общее образование)**

Составитель: Афонечкин А.В.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

п. Коммунар
2023 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение Физической культуры в основной школе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

1) Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2) Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека,

сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

3) Предметные результаты. Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должны отражать: Физическая культура:

1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний

по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) Для слепых и слабовидящих обучающихся: формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий; формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата; владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; владение

доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

2. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируется общие специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Предметом обучения физической культуре в школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепление здоровья, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность подготовки в связи с внедрением норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для общеобразовательных учреждений.

С учетом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение контролю за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательный процесс.

Универсальными компетенциями учащихся по физической культуре является:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития Олимпийского движения. От значка ГТО до Олимпийской медали. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Изменения и добавления в нормативах комплекса ГТО.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на организм человека.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины, массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка).

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост; переворот боком.

Акробатические комбинации. Например: 1) кувырок вперед в группировку кувырок назад через стойку на руках в упор присед мост с положения лежа стойка на лопатках скат перед встать переворот боком, козлик, разножка прыжок вверх с поворотом на 360 градусов. 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев кувырок перед ноги врозь наклон вперед, лечь, ноги согнуть руки к плечам, мост с положения лежа, стойка на лопатках скат вперед в группировку встать прыжком в верх, переворот боком.

Упражнения на высокой гимнастической перекладине: висы, перевороты, перемахи,

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 5кг, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, подскоки, прыжки с ноги на ногу, бег с выбросом прямых ног вперед, ускорение из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.

Броски: большого мяча (2-3 кг.) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность. Кроссовая подготовка.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале легкой атлетики

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 100 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым или левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Развитие силовых качеств используя силовые тренажеры.

Обще-развивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; игра в баскетбол. Тактические действия в защите и нападении, двухсторонняя игра по правилам.

Волейбол: прием, передача мяча сверху, подача мяча; нападающий удар; подача, игра в волейбол.

Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно

строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 160 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Наименование разделов, тем.	Количество часов
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	10
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Инструкция №. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Подготовка к задаче комплекса ГТО: «От значка ГТО к высоким достижениям»	1
2	Низкий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
3	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1
4	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Введение дневника самонаблюдения. (Измерение длины и массы тела, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений и в покое).	1
5	Бег на результат- (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание.	1

	Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория «История отечественного спорта».	
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
10	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
1.3	Спортивные игры. Волейбол.	18
11	Инструкция №. по Т.Б. на уроках спортивные игры. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
12	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Теория «Волейбол, как олимпийский вид спорта».	1
13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону- на оценку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
14	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
15	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение. Развитие координационных способностей.	1
15	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
17	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар - на оценку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
18	Стойки и передвижения игрока. Учебная игра. Игра в нападение. Развитие координационных способностей.	1
19	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. История развития Олимпийского движения современности.	1
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
21	Передача мяча сверху. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
22	Прием передача мяча сверху, подача мяча; нападающий удар; подача, игра в волейбол.	1
23	Передача мяча. Нападающий удар. Поддача мяча. Прием мяча. Учебная игра.	1

24	Подача мяча. Прием мяча. Учебная игра.	1
25	Учебная игра. Игра в нападение. Передача мяча. Развитие координационных способностей.	1
26	Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра в волейбол.	1
27	Передача мяча. Нападающий удар Нижняя прямая подача, прием мяча, Учебная игра.	1
28	Передача мяча. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча. Развитие координационных способностей.	1
1.4	Гимнастика с элементами акробатики.	18
29	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Выпады и полу шпагаты на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
31	Перекаты; стойка на лопатках; Развитие силовых способностей. Теория «Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.»	1
32	Кувырки вперед и назад; Подтягивания. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
33	Гимнастический мост; Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. ПВ. «От культуры тела – к культуре духа»	1
34	Кувырки вперед и назад; перекаты; стойка на лопатках; переворот боком. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Теория «олимпийские чемпионы по гимнастике».	1
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д.) Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
37	Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей.	1
39	Выпады, полу шпагат на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
40	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) на оценку. Лазание по канату в два приема на оценку. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

41	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
42	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
43	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
44	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
45	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
46	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.) на оценку. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1
1.5	Лыжная подготовка.	18
47	ТБ на уроках лыжная подготовка. Инструкция №.	1
48	Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.	1
49	Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.	1
50	Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. Теория «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности».	1
51	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.	1
52	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. Виды лыжного спорта.	1
53	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. Преодоление контр уклона.	1
54	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. Преодоление контр уклона.	1
55	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. Применение лыжных мазей.	1
56	Попеременный четырехшажный ход на оценку. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.	1
57	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные на оценку. Развитие выносливости.	1
58	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. Теория	1

	«Зимняя олимпиада в Сочи». Помощь при обморожении и травмах.	
59	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	1
60	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	1
61	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	1
62	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.	1
63	Прохождение дистанции. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
64	Прохождение дистанции до 5 км на оценку. Развитие выносливости.	1
2	Вариативная часть	27
2.1	Спортивные игры.	27
65	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. ТБ на уроках спортивные игры. Инструкция №.	1
66	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
68	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра.	1
69	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.	1
70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.	1
71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок на оценку. Позиционное	1

	нападение со сменой мест. Учебная игра.	
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра.	1
74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра.	1
75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке на оценку. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.	1
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	1
77	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	1
78	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра.	1
79	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра.	1
80	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра.	1
81	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	1
82	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух	1

	игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	
83	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола.	1
84	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
85	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
86	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	1
87	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1
88	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1
89	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	1
90	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
91	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
1.2	Лёгкая атлетика.	11
92	История развития Олимпийского движения. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Инструкция №.	1
93	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые	1

	упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.	
94	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.) на оценку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
95	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
96	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
97	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	1
98	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
100	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
101	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность	1
102	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

Приложение к рабочей
программе по физической
культуре в 9 классе

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование разделов, тем.	Дата	
		По плану	Фактически
1	Базовая часть		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкоатлетические упражнения	10 часов	
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Инструкция №. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. <i>Подготовка к задаче комплаенса ГТО</i>		
2	Низкий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
3	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <i>Основы обучения двигательным действиям.</i>		
4	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
5	Бег на результат-(60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги»		
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Теория «История отечественного спорта».</i>		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.		
9	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
10	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.) на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.		
1.3	Спортивные игры. Волейбол.	18 часов.	
11	Инструкция №. по Т.Б. на уроках спортивные игры. Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача.		

	Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
12	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Теория «Волейбол олимпийский вид спорта».		
13	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону- на оценку. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
14	Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
15	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение. Развитие координационных способностей.		
15	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		
17	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар- на оценку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.		
18	Стойки и передвижения игрока. Учебная игра. Игра в нападение. Развитие координационных способностей.		
19	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. История развития Олимпийского движения.		
20	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		
21	Передача мяча сверху. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача, прием мяча, Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
22	Прием передача мяча сверху, подача мяча; нападающий удар; подача, игра в волейбол.		
23	Передача мяча. Нападающий удар.Подача мяча. Прием мяча. Учебная игра.		
24	Подача мяча. Прием мяча. Учебная игра.		
25	Учебная игра. Игра в нападение. Передача мяча. Развитие координационных способностей.		
26	Верхняя прямая подача, прием мяча. Игра в волейбол.		
27	Передача мяча. Нападающий удар Нижняя прямая подача, прием мяча, Учебная игра.		
28	Передача мяча. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча .Развитие координационных способностей.		
1.4	Гимнастика с элементами акробатики.	18 часов.	
29	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.		

30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Выпады и полу шпагаты на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Теория «Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям.»		
31	Перекаты; стойка на лопатках; Развитие силовых способностей.		
32	Кувырки вперед и назад; Подтягивания. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
33	Гимнастический мост; Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
34	Кувырки вперед и назад; перекаты; стойка на лопатках; переворот боком. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
35	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Лазание по канату в два приема. Теория «олимпийские чемпионы по гимнастике».		
36	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
37	Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
38	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Развитие скоростно-силовых способностей.		
39	Выпады, полу шпагат на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей.		
40	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) на оценку. Лазание по канату в два приема на оценку. Развитие скоростно-силовых способностей.		
41	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
42	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
43	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
44	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
45	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в		

	движении. Развитие координационных способностей.		
46	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушаг (д.) на оценку. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.		
1.5	Лыжная подготовка.	18 часов.	
47	ТБ на уроках лыжная подготовка. Инструкция №. <i>Теория «Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.</i>		
48	Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.		
49	Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости.		
50	Попеременный четырехшажный ход. Эстафеты на лыжах. Развитие выносливости. <i>Теория «Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности».</i>		
51	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.		
52	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. Виды лыжного спорта.		
53	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. Преодоление контр уклона.		
54	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. Преодоление контр уклона.		
55	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. Применение лыжных мазей.		
56	Попеременный четырехшажный ход на оценку. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости.		
57	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные на оценку. Развитие выносливости.		
58	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Развитие выносливости. <i>Теория «Зимняя олимпиада в Сочи». Помощь при обморожении и травмах.</i>		
59	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.		
60	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.		
61	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.		
62	Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.		
63	Прохождение дистанции. ПВ. «От культуры тела – к культуре духа»		
64	Прохождение дистанции до 5 км на оценку. Развитие выносливости.		
2	Вариативная часть	27 часов	
2.1	Спортивные игры.	27 часов.	

65	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. ТБ на уроках спортивные игры. Инструкция №.		
66	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		
67	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.		
68	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра.		
69	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.		
70	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.		
71	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок на оценку. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		
72	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра.		
74	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра.		
75	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке на оценку. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра.		
76	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание		

[illegible]

	трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.		
87	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
88	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
89	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
90	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		
91	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		
1.2	Лёгкая атлетика. 11 часов.		
92	История развития Олимпийского движения. Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетике. Инструкция №.		
93	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости.		
94	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.) на оценку. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ПВ. «Здоровая семья-будущее села»		
95	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
96	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
97	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.		
98	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		

99	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.		
100	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
101	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность ПВ. «Культурно-историческое наследие села, где я хочу жить»		
102	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		

