

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Железногорская средняя общеобразовательная школа №1»**

**Принято**

Методическим советом

МОУ «Железногорская СОШ №1»

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
(вариант 1) для 9 класса  
2023 – 2024 учебный год**

<b>Учитель</b>	Аннина М.В., 1КК
<b>Класс</b>	9
<b>Всего часов в год</b>	99
<b>Всего часов в неделю</b>	3

**г. Железногорск-Илимский, 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся по адаптированной основной образовательной программе для 9 класса (вариант 1) составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона РФ от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Данная рабочая программа разработана на основе: программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В.В. Воронковой для 5-9 классов, М., «Просвещение». 2018.

### Краткая характеристика предмета

Физическое воспитание – неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

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

Преподавание предмета «Физическая культура» в 8-9 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи**:

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.

2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.

3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки

4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.

5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В соответствии с Федеральным примерным базисным учебным планом и учебным планом образовательной организации предмет «Физическая культура» относится к образовательной области "Физическая культура".

Основная форма учебной работы – урок, продолжительность которого составляет 40 мин. На прохождение программного материала по физической культуре в 9 классе учебным планом отводится по 3 часа в неделю, в год 99 часов.

Из них: на диагностические задания – 16 ч., комплекс упражнений и практические упражнения - 59 ч., беседы – 6 ч., контроль уровня знаний по физической культуре – 14 ч.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### 8 класс

#### *Учащийся должен знать:*

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения знаний и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### *Учащийся должен уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; -контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; -пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9–13 шагов разбега прыжок в высоту способом “перешагивание”.

- В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 гр с места и с разбега (10–12м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 гр с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-12 м, метать гранату 500 гр. с места на дальность и с 4–5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

- В акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове с согнутыми ногами, кувырок вперед и назад в полушпагат.

- В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

- Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

- Способы спортивной деятельности, участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

- Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### **Демонстрировать:**

- - координационные способности не ниже среднего уровня;
- - двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

### **Легкая атлетика**

Учащиеся должны **знать:**

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны уметь:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

**Учащиеся должны использовать в своей практической деятельности:**

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин;
- бегать на время 60 м;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;

прыгать в высоту способом «перешагивание» с шагов разбега.

### **Лыжная подготовка**

Учащиеся должны знать:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны уметь:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;
- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

**Учащиеся должны использовать в своей практической деятельности:**

- правила ухода за лыжами и обувью,
- как помочь друг другу при обморожении.

### **Спортивные игры**

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

**Учащиеся должны использовать в своей практической деятельности:**

- играть в спортивную игру «Волейбол».

### **Баскетбол**

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

**Учащиеся должны использовать в своей практической деятельности:**

- играть в спортивную игру «Баскетбол»

### **Межпредметные связи**

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

#### **Демонстрировать:**

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

## Содержание учебного предмета

### 9 класс

#### **Знания о физической культуре в процессе урока.**

**История физической культуры** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

**Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

**Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).



## 9 класс

### **Знания о физической культуре в процессе урока.**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия физической культуры

физическая культура, физическое воспитание.

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом

конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

### **Теоретические сведения в процессе урока.**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

#### **Гимнастика 18 часов**

##### Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

### **Практический материал в процессе урока.**

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному . в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых

упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная четверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов четверо на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70— 80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключаящих положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

### **Легкая атлетика 21 час**

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом. Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о технике спортивной ходьбы.

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

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

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

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### **Лыжная подготовка 20 часов**

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полулесенкой», «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок), 150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

### **Подвижные игры 16 часов**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

### **Спортивные игры 24 часа**

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

### **Баскетбол**

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

### Межпредметные связи

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности

### Содержание учебного предмета

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них кол-во часов, отведенных на практическую часть и контроль	
			Мониторинг физической подготовленности Диагностические задания(беседы, наблюдения, консультации)	Освоение учебного материала по теме
		9 класс	9 класс	9 класс
1.	Легкая атлетика	21	10	8
2.	Гимнастика	18	4	1
3.	Подвижные игры	16	2	1
4.	Баскетбол, волейбол	24	4	2
5.	Лыжная подготовка	20	4	3
6.	Основы знаний	В процессе урока		
	<b>Итого</b>	99	24	15

### Формы организации учебной деятельности:

Фронтальная, индивидуальная, групповая, работа в парах, работа в командах, круговая тренировка, форма организации деятельности, олимпиада, ИКТ, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашнее задание).

### Основные виды учебной деятельности:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

—написание рефератов, тестов, презентаций, кроссвордов.

—развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.



### Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов
I	Основы знаний	в процессе урока
II	Легкая атлетика	21
III	Гимнастика	18
IV	Подвижные игры	16
V	Баскетбол, волейбол	24
VI	Лыжная подготовка	20
	<b>Всего</b>	<b>99</b>

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты	Виды/ формы контроля
	по плану	по факту				
<b>1 четверть</b>						
<b>Легкая атлетика -12 часов</b>						
1	01.09		Инструктаж по технике безопасности на уроке. Основы знаний – правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.	Вводный	Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Выполнять технику бега с разных исходных положений, с	Вводный/ Беседа, наблюдение

2	05.09		Ходьба в быстром темпе	Комбинированный	ускорением, эстафетного бега.           Выполнять технику прыжка с места, с разбега, в высоту способом перешагивания; в высоту на месте с продвижением вперед до ориентиров.	Текущий/ Диагностические задания: комплекс упражнений.
3	07.09		Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	Комбинированный		Текущий / комплекс упражнений.
4	08.09		Разучивание техники низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 секунд.	Комбинированный		Коррекция / Наблюдение, консультация
5	12.09		Разучивание техники бега на 30 метров из положения высокий старт	Комбинированный		Текущий/ Диагностические задания: комплекс упражнений.
6	14.09		Разучивание техники челночного бега. Эстафетный бег.	Комбинированный		Коррекция / Наблюдение, консультация
7	15.09		Совершенствование и учет бега на 30м из положения высокий старт. Совершенствование техники челночного бега.	Итоговый урок		Контроль / Диагностические задания
8	18.09		Разучивание техники метания малого мяча на дальность правой и левой руками.	Комбинированный		Текущий / Диагностические задания: комплекс упражнений.
9	21.09		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Комбинированный		Текущий / Диагностические задания: комплекс упражнений.
10	22.09		Учет техники метания малого мяча на дальность	Итоговый урок		Контроль / Диагностические задания
11	26.09		Разучивание техники прыжка в длину с мест	Комбинированный		Текущий / Диагностические задания
12	28.09		Учет техники прыжка в длину с	Итоговый урок		Контроль /

			места			Диагностические задания
<b>Подвижные игры - 12 часов</b>						
13	29.10		Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах.	Вводный	Познакомиться с новыми подвижными играми. Соблюдать правила игры.	Итоговый/Контроль уровня знаний по ФК / Беседа, наблюдение, практические упражнения
14	03.10		Разучивание техники бросков и ловли мяча в парах. Подвижная игра «Два сигнала»	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
15	05.10		Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность. Подвижная игра «Запрещенные движения»	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнения
16	06.10		Индивидуальная работа с мячом	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
17	10.10		Подвижные игры с элементами ОРУ	Комбинированный	Участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; -знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
18	12.10		Беговые и прыжковые подвижные игры	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
19	13.10		Разучивание и совершенствование техники ритма и темпа.	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
20	17.10		Совершенствование техники ритма и темпа	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса

						упражнений
21	19.10		Совершенствование беговых и прыжковых подвижных игр.	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
22	20.10		Разучивание техники игры «Флаг на башне»	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
23	24.10		Совершенствование техники командных игр	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
24	26.10		Совершенствование техники игры «Точно в цель»	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
<b>2 четверть</b>						
<b>Гимнастика - 12 часов</b>						
25	07.11		Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Значение утренней гимнастики.	Изучение нового материала	Овладеть передвижению в колонне по одному, перестроению из одной шеренги в три, выполнение команды «На два(четыре) шага разомкнись!».	Вводный/ Беседа, наблюдение
26	09.11		Разучивание техники строевых упражнений	Комбинированный	Уметь лазать и перелезать на гимнастическую стенку с переходом на гимнастическую скамейку различными способами, выполняя различные элементы на снарядах.	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
27	10.11		Разучивание техники строевых упражнений	Комбинированный	Выполнять стойку на лопатках, кувырок вперед с переходом в стойку на лопатках, упражнение «мостик» из	Текущий/ Диагностические задания: комплекс упражнений.
28	14.11		Разучивание техники ритма и темпа в танцевальных упражнениях.	Комбинированный		Текущий / комплекс упражнений.
29	16.11		Разучивание техники выполнения перекатов вперед	Комбинированный		Текущий / комплекс

					положения стоя с поддержкой.	упражнений
30	17.11		Разучивание техники выполнения стойки на лопатках и моста из положения лежа.	Комбинированный	Овладение техники группировкой.	Текущий/ Диагностические задания
31	19.11		Разучивание техники выполнения кувырка вперед.	Комбинированный	Выполнять подтягивание в висе разными способами.	Коррекция / Наблюдение, консультация
32	20.11		Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	Комбинированный		Текущий/ Диагностические задания: комплекс упражнений.
33	21.11		Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.	Комбинированный	Вырабатывать навык держать тело в статическом или динамическом положении для формирования правильной осанки.	Итоговый/Контроль уровня знаний по ФК / Беседа, наблюдение, практические упражнения
34	25.11		Круговая тренировка. Разучивание техники опорных прыжков.	Комбинированный		Коррекция / Наблюдение, консультация
35	24.11		Совершенствование техники виса на перекладине и прыжков через скакалку.	Комбинированный		Коррекция / Наблюдение, консультация
36	28.11		Разучивание техники акробатической комбинации.	Комбинированный		Коррекция / Наблюдение, консультация
<b>Подвижные игры - 12 часов</b>						
37	01.12		Совершенствование техники эстафет с предметами.	Вводный	Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй».	Вводный/ Беседа, наблюдение
38	05.12		Совершенствование техники эстафет с предметами.	Комбинированный	Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
39	07.12		Совершенствование техники эстафет с предметами.	Комбинированный	Комплексы упражнений с гимнастическими палками,	Текущий / Выполнение

					флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	комплекса упражнений
40	08.12		Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке	Комбинированный	Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами. Кувырок назад, комбинация из	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
41	12.12		Разучивание техники лазания по наклонной гимнастической скамейке	Комбинированный	кувырков, «мостик» с помощью учителя. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом.	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
42	14.12		Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамейке.	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
43	15.12		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
44	19.12		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
45	21.12		Совершенствование техники игры «Космонавты»	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
46	22.12		Круговая тренировка	Комбинированный	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
47	26.12		Круговая тренировка	Комбинированный	Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
48	28.12		Круговая тренировка	Итоговый		Текущий /

						Выполнение комплекса упражнений	
<b>3 четверть</b>							
<b>Лыжная подготовка -16 часов</b>							
49	09.01		Промежуточный инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	Изучение нового материала	Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа), формировать навыки передвижения на лыжах. распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	Вводный/ Беседа, наблюдение	
50	11.01		Разучивание техники скользящего шага без палок.	Комбинированный		Текущий/ Диагностические задания: комплекс упражнений.	
51	12.01		Разучивание техники ступающего шага	Комбинированный		Текущий/ комплекс упражнений..	
52	16.01		Разучивание техники поворотов переступанием без палок	Комбинированный		Текущий/ комплекс упражнений.	
53	18.01		Совершенствование техники ступающего шага	Комбинированный		Текущий/ Диагностические задания: комплекс упражнений	
54	24.01		Совершенствование техники скользящего шага	Комбинированный		Текущий/ комплекс упражнений	
55	19.01		Совершенствование техники поворотов переступанием	Итоговый урок		Итоговый/Контроль техники выполнения движений	
56	22.01		Разучивание техники подъёмов и спусков.	Комбинированный		Текущий/ комплекс упражнений.	
57	25.01		Прохождение дистанции 300м	Комбинированный		Ознакомление с попеременным двушажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до	Текущий/ комплекс упражнений
58	26.02		Разучивание техники	Комбинированный			Текущий/

			скользящего шага с палками.		1,5 км за урок). Торможение плугом. Свободное катание..	комплекс упражнений.
59	30.02		Совершенствование техники скользящего шага с палками	Итоговый урок	Знать правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени (беседа), формировать навыки передвижения на лыжах. распоряжения в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	Итоговый/Контроль техники выполнения движений
60	01.02		Прохождение дистанции 1000м	Комбинированный		Текущий/комплекс упражнений
61	02.02		Прохождение дистанции 1000м	Комбинированный		Текущий/комплекс упражнений
62	06.02		Прохождение дистанции 1000м	Итоговый урок		Итоговый/Контроль физических нагрузок
63	09.02		Разучивание техники поворотов на месте	Комбинированный		Текущий/упражнения
64	13.02		Совершенствование техники поочередного отталкивания и скольжения.	Итоговый	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок). Торможение плугом. Свободное катание..	Итоговый/Контроль физических нагрузок/.
<b>Подвижные игры - 14 часов</b>						
65	16.02		Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Эстафеты с мячом.	Изучение нового материала	Овладеть навыками и знать правила игры. Уметь выполнять передачи и прием мяча двумя руками.	Вводный/Беседа, наблюдение
66	20.02		Разучивание техники игры в Пионербол	Комбинированный		Текущий/Диагностические задания: комплекс упражнений
67	22.02		Совершенствование техники игры в Пионербол	Комбинированный		Текущий/Диагностические задания: комплекс упражнений
68	27.02		Подвижные игры с мячом	Комбинированный	Уметь выполнять передачи и прием мяча двумя руками. Овладеть навыками и знать правила игры.	Текущий/Диагностические задания: комплекс



					Уметь выполнять передачи и прием мяча двумя руками.	упражнений
69	29.02		Подвижные игры с мячом	Комбинированный		Текущий/ практические упражнения
70	01.03		Совершенствование техники игры в Пионербол	Комбинированный		Текущий/ практические упражнения
71	05.03		Совершенствование техники игры в Пионербол	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
72	07.03		Разучивание техники силы удара заданным отскоком.	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
73	12.03		Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Комбинированный		Текущий/ комплекс упражнений.
74	15.03		Совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
75	19.03		Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность	Комбинированный	Овладеть навыками и знать правила игры.	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
76	21.03		Совершенствование техники бросков мяча в парах на точность.	Комбинированный	Уметь выполнять передачи и прием мяча двумя руками. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
77	22.03		Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Комбинированный	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
78	02.04		Подвижные игры и игровые упражнения с мячом	Комбинированный		Текущий / Выполнение

						комплекса упражнений
<b>4 четверть</b>						
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр -2 часа</b>						
79	04.04		Разучивание техники броска набивного мяча от груди снизу.	Комбинированный	Овладеть навыками и знать правила игры. Уметь выполнять передачи и прием мяча двумя руками	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
80	05.04		Совершенствование техники броска набивного мяча от груди снизу.	Итоговый урок		Итоговый/Контроль физических нагрузок/
<b>Спортивные игры - Баскетбол -10 часов</b>						
81	09.04		Основы баскетбола. Разучивание техники ведения мяча.	Вводный	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место  Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место  Овладеть навыками и знать правила игры.	Вводный/ Беседа, наблюдение
82	11.04		Основы баскетбола. Разучивание техники ведения мяча.	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
83	12.04		Разучивание техники броска мяча по кольцу	Комбинированный		Текущий / комплекс упражнений
84	16.04		Совершенствование техники броска мяча по кольцу	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
85	18.04		Знакомство с волейбольным мячом	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
86	23.04		Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку.	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
87	25.04		Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений

88	26.04		Совершенствование техники броска волейбольного мяча в парах через сетку	Комбинированный	Уметь выполнять передачи и прием мяча двумя руками. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	Текущий / Выполнение комплекса упражнений
89	30.04		Разучивание техники игры «Перестрелка»	Комбинированный		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
90	24.04		Совершенствование техники игры «Перестрелка»	Обобщающий		Текущий / Выполнение комплекса упражнений
<b>Легкая атлетика - 10 часов</b>						
91	02.05		Промежуточный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники низкого старта	Изучение нового материала	Выполнять технику прыжка с места, с разбега, в высоту способом перешагивания; в высоту на месте с продвижением вперед до ориентиров. Выполнять технику бега с разных исходных положений, с ускорением, эстафетного бега. Ходить в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.  Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с	Вводный/беседа
92	03.05		Совершенствование и учет техники бега на 30м из положения высокий старт	Итоговый урок		Итоговый/Контроль физических нагрузок упражнений.
93	07.05		Совершенствование техники бега на 60м из положения высокий старт	Итоговый урок		Итоговый/Контроль физических нагрузок.
94	10.05		Разучивание техники низкого старта с преследованием	Комбинированный		Текущий/ комплекс упражнений
95	14.05		Совершенствование техники низкого старта с преследованием.	Комбинированный		Текущий/ комплекс упражнений.
96	16.05		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность	Комбинированный		Текущий/ комплекс упражнений.
97	17.05		Совершенствование техники челночного бега 3x10	Итоговый урок		Итоговый/Контроль физических нагрузок

98	21.05		Совершенствование техники челночного бега 3x10 Учет техники прыжка в длину с места	Итоговый урок	преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м	Итоговый/Контроль физических нагрузок
99	23.05		Совершенствование техники челночного бега 3x10	Итоговый урок		Итоговый/Контроль физических нагрузок/