

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ЧЕРНЯХОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ  
КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
**«КАЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Рассмотрена»  
На заседании МО  
Протокол № 9  
« 3 » 06. 2022г.

«Согласована»  
Заместитель директора  
по УВР Т.А.Борисенко./  
« 6 » 06 2022г.



**Адаптированная рабочая программа**

на 2022 – 2023 учебный год

по предмету физическая культура

класс 9

Количество часов по плану 102

Преподаватель Сулов Максим Валерьевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

- Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 – п. «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;
- Программы для 5 – 9 классов специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией В. В. Воронковой;
- Санитарно - эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189);
- Учебного плана МАОУ «Калиновская СОШ»;;
- Годового учебного календарного графика на текущий учебный год;
- Основной образовательной программы МАОУ «Калиновская СОШ»

Программы основного общего образования по физической культуре составлена на основании Комплексной программы по физическому воспитанию, автором-составителем которой являются В.И.Лях, и А.А.Зданевич;

Дважды, в течение учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачётов на уроках и заносятся в классный журнал.

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; календарно-тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

### **Цели и задачи**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в 9 классе является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, народные (русская лапта) и спортивные (баскетбол) игры, единоборства, лыжная подготовка, плавание.

Особенностью календарно-тематического планирования является включение в каждый урок народных, подвижных, спортивных игр и соревновательно-игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала.

В 9 классе учащиеся должны овладеть навыками одной из спортивных игр.

Основные задачи и преимущественная направленность занятий в 9 классе:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям, приучение к игровой обстановке.

Учебный курс представлен учебно-методическим комплектом: программа учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: **В.И. Лях и М.Я. Виленский и др.**

Линия учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я. Виленского** способствуют в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей. Учебники написаны в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

## 2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий 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, укрепления 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 оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **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

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

**Теоретический модуль из предмета ОБЖ, о здоровом образе жизни:**

**Приемы закаливания.** *Воздушные ванны.* Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (С..+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

*Солнечные ванны. Водные процедуры.* Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений, виды программ которых, отражены в настоящей таблице.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>75</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	27	27	27	27	<b>27</b>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	<b>18</b>

1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	<b>21</b>
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	<b>18</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	18	18	18	18	<b>18</b>
2.1	Волейбол	18	18	18	18	<b>18</b>
2.2	Итого	102	102	102	102	<b>102</b>

#### 4. КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

В каждой четверти есть контрольные упражнения (бег 60м., метание мяча на дальность и т.д.) которые оцениваются по пятибальной системе. Оцениваются учащиеся также за умение выполнять прикладные действия с мячом, за технику и тактику игры.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность действий.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению.

Оценка «2» - ученик неоднократно не готов к уроку.

#### 5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

##### А.Для учителя.

1. ОБЖ: 8 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ:Астрель, 2002 - 253, [3] с. **НОВЫЙ**
2. ОБЖ 8 кл: учеб. Для общеобразоват. Учреждений /А.Т. Смирнов,Б.О.Хренников. Изд. «Просвещение» Москва 2011г.

3. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: Учеб. для учащихся 8-11 кл. общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин, П.В. Ижевский; под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2001. – 160 с., 8 л. ил.:

4. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Книга для учителя / Сост. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин. – М.: Просвещение, 2001.

5. Экология и охрана биосферы при химическом загрязнении: / И.Н. Лозановская, Д.С. Орлов, Л.К. Садовникова. – М.: Высш. шк., 1998.

6. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина / Сост. Н.Ю. Буянова. Под общ. ред. О.Г. Хинн. – М.: ТКО «АСТ», 1999.

7. Ваша безопасность в чрезвычайных ситуациях (Советы специалистов) / Под ред. Е.М. Кистанова. – М.: «Финстатинформ», 1997.

8. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Природные катастрофы. – М.: ООО «Астрель»; ООО «Фирма «Издательство АСТ». 1999.

9. Безопасность на улицах и дорогах: Учеб. пособие для 7-8 классов. – М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», 1997.

10. Катастрофы и человек. Российский опыт противодействия чрезвычайным ситуациям / Под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: Издательство АСТ-ЛТД, 1997.

11. Энциклопедия личной безопасности: /Бэскинд Э. – М.: Аквариум, 1994.

12. Гражданская защита: энциклопедический словарь / под общ. ред. С.К. Шойгу. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005.

##### Б.Для учащихся.

1.ОБЖ: 8 кл.: учеб. для общеобразоват. учр./М.П. Фролов, Е.Н. Литвинов, А.Т.Смирнов и др.; под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: АСТ:Астрель, 2002 - 253, [3] с. **НОВЫЙ**

2.ОБЖ. 8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук, В.В. Марков. – 9-е изд., перераб. – М.: Дрофа, 2009. – 207с.: ил., 16 с. цв. вкл.

3. ОБЖ: 8 кл: учеб. Для общеобразоват. Учреждений /А.Т. Смирнов,Б.О.Хренников. Изд. «Просвещение» Москва 2011г.

• [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

• <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

• <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

• <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

• <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

• <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

## 8.ПРИЛОЖЕНИЕ

### Лист выполнения программы

№ п/п	По программе	Проведено	Причины невыполнения программы.	Компенсирующие мероприятия.
1 четверть				
2 четверть				
3 четверть				
4 четверть				
За год				





**7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА(V111)» 9 КЛАСС**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения материала	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос				1.
2	<i>Легкая атлетика</i>  Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
3	Спринтарский бег	Стартовый разгон		Обучение	Максимально быстрый бег на месте (сериями по	Уметь демонстрировать Стартовый	текущий			

					15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	разгон в беге на короткие дистанции				
4		Низкий старт.		Обучение	Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м)	Стартовый разгон.	Текущий			
5		Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
6		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий			
7		Эстафетный бег		комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий			
8		Развитие скоростных способностей.		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3»				

					1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	- 9,7				
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий			
10.	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий			
11		Метание мяча на			ОРУ для рук и	Уметь				

		дальность.		Комплексный	плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий			
12.		Метание мяча на дальность.		Совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.				
13	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления,	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий			

					с целью отработки движения ног вперед.					
14	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.		Совершенствование	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов)	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	Текущий			
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий			
16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				
17	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х	Корректировка техники бега				

					(200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.					
18	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
19		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	КСУ упражнений.	текущий			
20		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Текущий  текущий			
21		Преодоление горизонтальных препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			

22		Преодоление горизонтальных препятствий		Обучение	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
23		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
24				комплексный	Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
25		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
26		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий			
27		Кроссовая подготовка		совершенствование	СУ. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
28	II четверть				Инструктаж по	Уметь выполнять				

	<b>Баскетбол</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			
29		Стойки и передвижения, повороты, остановки.		совершенствование	Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники.	текущий			
30		Ловля и передача мяча.		комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий			



					сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.					
31		Ловля и передача мяча.		комплексный	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Текущий			
32						Демонстрировать	текущий			

						навыки.				
33		Ведение мяча		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
34		Ведение мяча		комплексный	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления.	Демонстрировать навыки.	текущий			
35		Ведение мяча		комплексный	Учебная игра.	Демонстрировать навыки.	текущий			
36					ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий			

					сниженным отскоком).					
37		Бросок мяча		комплексный	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра		текущий			
38		Бросок мяча в движении.		Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий			
39		Бросок мяча в движении.		Комплексный	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий			
40		Штрафной бросок.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			

41		Штрафной бросок.		комплексный	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			
42		Тактика игры		комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		текущий			
43		Тактика игры		комплексный	Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		Текущий			
44		Тактика игры		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и		текущий			

					передачи мяча.					
45		Техника защитных действий.		комплексный	Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			
46		Зонная система защиты.		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			
48	III четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний. Развитие	13	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ,	Фронтальный опрос	текущий			

		двигательных качеств.			инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.					
49					Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, юноши – штангой. Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.		Текущий			
50		Акробатические упражнения		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед,	Корректировка техники выполнения упражнений.	текущий			

					назад, стойка на голове, колесо – юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. Назад, полуспагат.	Индивидуальный подход				
51		Акробатические упражнения		комплексный	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
52		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий			
53		Развитие гибкости		совершенствование	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий			
54		Упражнения в висе		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах	Корректировка техники выполнения	текущий			

					и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки ( на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног онижную; переход в упор на на нижнюю жердь.	упражнений				
55		Упражнения в висе		комплексный	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
56		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног),	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			



					от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.					
57		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.		текущий			
58		Развитие координационных способностей		комплексный	Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		Текущий			
59		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.		Текущий			

60		Развитие скоростно-силовых способностей.		Комплексный	Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий			
61	<i>Волейбол</i>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.	Дозировка индивидуальная	текущий			
62					Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных	Дозировка индивидуальная	текущий			

					способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.					
63		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
64		Прием и передача мяча.		комплексный	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
65		Прием мяча после подачи		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
66		Прием мяча после подачи		комплексный	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			

					упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.					
67		Подача мяча.		комплексный	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров;	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
68		Подача мяча.		комплексный	Подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки..	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
69		Подача мяча.		комплексный	Учебная игра.	Дозировка индивидуальная	текущий			
70		Нападающий удар.		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
71		Нападающий удар.		совершенствование	Варианты нападающего удара через сетку:	Уметь				

					имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.	демонстрировать технику.	текущий			
72		Нападающий удар.		совершенствование	Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
73		Техника защитных действий.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
74		Техника защитных действий.		комплексный	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					Учебная игра.				
75		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
76		Тактика игры.		комплексный	Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
77		Тактика игры.		комплексный	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
78	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	10	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
79		Преодоление		комплексный	Преодоление	Уметь			

		горизонтальных препятствий			горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	текущий			
80		Преодоление горизонтальных препятствий		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Корректировка техники бега	текущий			
81		Развитие выносливости.		комплексный	Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.	Корректировка техники бега	текущий			
82		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
83		Переменный бег		комплексный	Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
84		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.					
85		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые		текущий			

					упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.					
86		Развитие силовой выносливости		комплексный	Бег 1000 метров – на результат.		Текущий			
87		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий			
88	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.	8	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
89		Стартовый разгон			Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на	Стартовый разгон в беге на короткие	текущий			



					месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	дистанции				
90		Низкий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
91		Низкий старт.		Обучение	Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
92		Финальное усилие.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
93		Эстафетный бег		комплексный	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий			
94		Развитие скоростных способностей.		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий	Мальчики: «5» - 8,6; «4» - 8,9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7	текущий			

					старт – бег 60 метров – на результат.					
95		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий			
96	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
97					Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			

98		Метание мяча на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
99		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий			
100	Прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	Комплексный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		текущий			
101		Прыжок в длину с			ОРУ. Специальные		текущий			

		разбега.		Совершенствование	беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				
102		Повторение пройденного		Совершенствование	Подведение итогов.	Систематическое занятие физическими упражнениями.				