

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Республики Татарстан
МКУ "Отдел образования" Исполнительного комитета
Черемшанского муниципального района
МБОУ "Старокадеевская СОШ"

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Физической культуры,
Труд, ОБЗР
МБОУ «Старокадеевская
СОШ»
Г.М.Хисматова
«28» августа 2025г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
МБОУ «Старокадеевская
СОШ»
Р.Я. Лукманова
«28» августа 2025 г.

Утверждено»
Директор МБОУ
«Старокадеевская СОШ»
А.Ю. Калугин
Приказ № *2-07-0*
от «28» августа 2025 г.



Адаптированная рабочая программа
(с нарушениями интеллектуального развития ИН)
Для обучающихся 9класса
по предмету
«Физическая культура»
основного общего образования

с. Старое Кадеево, 2025 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 5-9 классов с легкой умственной отсталостью составлена на основании АООП ООО (Вариант 9.1.) ГБОУ «Речевой центр» с учетом Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл./ Под редакцией В.В. Воронковой (раздел «Социально - бытовая ориентировка»). Москва: Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС», 2022 г. – Сб.1. Учебно-методический комплект:

Программа предусматривает использование учебников «Физическая культура. 5—7 классы», под общ. ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2013); «Физическая культура. 8-9 классы»/ под общ. ред. В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2022).

Адаптированная рабочая программа включает: пояснительную записку, тематическое планирование с указанием часов отводимых на изучение каждого раздела программы, требования к уровню подготовленности учащихся. В рабочей программе календарно- тематическое планирование составлено с учётом индивидуальных особенностей учащихся 5—9 классов, их психофизических особенностей. Материал адаптированной рабочей программы систематизирован, распределён по классам с учётом задач обучения.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I—IV классов.

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

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал».

Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение. В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических

упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств, обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).⁴ Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе. Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Коррекционно-компенсаторные задачи:

- преодоление дефектов физического развития и моторики;
- развитие пространственной ориентировки, внимания к своим движениям и движениям других, умений выполнять по словесной инструкции, анализировать их по качеству выполнения;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Лечебно-оздоровительные задачи:

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- воспитание ценностных ориентиров на здоровый образ жизни;
- создание санитарно-гигиенических условий.

2. Общая характеристика учебного предмета.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач. Нарушение интеллекта в большинстве случаев сочетается с нарушением двигательной сферы. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной школе играют уроки физической культуры. Они являются составной частью всей системы работы с учащимися.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Программа физического воспитания обучающихся 5-9 классов является продолжением программы 1-4 классов, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, способности включиться в производительный труд. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психических, физических и интеллектуальных возможностях детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 11-16 лет.

Характерной особенностью детей является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, пространственно-временной организации моторного акта. К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физической культуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Обязательным для учителя является контроль за уровнем физического развития и двигательной активностью учащихся. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно). Контрольно-измерительные материалы:

5 кл: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1 км.

6 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 1.5 км – девочки, 2 км – мальчики.

7 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 2,5 км – мальчики.

8 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (2-3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 2 км – девочки, 3 км – мальчики.

9 класс: Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30-60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 класс: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч., в 7 классе — 102 ч., в 8 классе — 102 ч., в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч. (по 3 ч. в неделю).

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре для учащихся 5-9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), подвижные игры и подготовка к выполнению видов испытаний 6 (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). На основании ПРИКАЗА от 23 июня 2015 года N 609 О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года N 1089 в программу добавлен подраздел следующего содержания: "Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) ".

Контрольно-измерительные тесты

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,7	6,0	6,4	5,2	5,3	5,5
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,2	10,8	11,1	9,2	9,6	10,1
Бег 60 м (сек)	9,6	10,1	10,3	11,6	12,0	12,4
Бег 2000 м (мин., сек)	11,34	12,50	13,10	10,10	10,41	11,15
Прыжок в длину с места (см)	152	126	112	170	142	132
Прыжки через скакалку за 25 сек (кол. раз)	60	55	49	50	46	39
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 60 сек	34	28	22	40	32	28
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	+12	+8	+5	+10	+5	+4
Бег на лыжах, 1,0 км	6,30	6,55	7,20	5,30	5,50	6,10
Бег на лыжах 2,0 км	18,30	18,55	19,10	17,30	17,50	18,0
Сгибание рук в упоре лёжа от пола (кол/р)	12	8	6	22	16	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол/р)	-	-	-	8	6	4
Метание мяча, весом 150 гр (м)	22	19	14	30	26	20

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень: знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя); выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя); участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий; применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа;

комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

5. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Знания о адаптивной физической культуре

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. Практический материал: Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок;

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал: Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п. Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка. Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладывание учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал. Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры. Практический материал. Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Практический материал. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал. Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис. Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу. Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу. Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.9

Содержание предмета «Адаптивная физическая культура» по классам

9 класс

1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (в процессе урока)

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами (ПУПАВ «Личность и индивидуальность», «Права личности и уважение прав других», «Общение», «Построение отношений с близкими людьми», «Как отказаться от предложенных наркотиков», «Наркотики, психоактивные вещества и последствия их употребления»)

2. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (102 часа)

ГИМНАСТИКА (15 часов)

«Теоретические сведения»

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

«Практический материал»

Построения и перестроения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения на осанку. Из положения, лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад.

Дыхательные упражнения.

Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции).

Упражнения в расслаблении мышц. Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы.

Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ И КОРРИГИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ, НА СНАРЯДАХ

С гимнастическими палками. Выполнение команд "Смирно! Вольно!" с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой.

С набивными мячами (вес 2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу.

Упражнения на гимнастической скамейке. Ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в паре. Выполнение комплексов упражнений.

Упражнения на гимнастической стенке. Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки). Для мальчиков: кувырок вперед из положения, сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным - в упор присев). Простые и смешанные висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

Лазание и перелезание. Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие. Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения, сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок, прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды.

Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

Упражнения со скакалками, гантелями, штангой, мячами, на преодоления сопротивления, упражнения для рук, корпуса и ног.

Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений. Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед - шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м, от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и

дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

Знать: что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

Уметь: выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (25 часов)

«Теоретические сведения»

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

Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

«Практический материал»

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м - 4 раза за урок; на 100 м - 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10-12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики - 1000 м; девушки - 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом "перекидной" (для сильных юношей).

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100- 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики - 4 кг).

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м, на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (18 часов)

«Теоретические сведения»

Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

«Практический материал»

Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднeperесеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: виды лыжного спорта; технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200- 300 м (девушки), 400- 500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (в процессе урока)

«Теоретические сведения»

Правила игры. Правила поведения учащихся при играх, предупреждение травматизма при игре.

«Практический материал» Коррекционные; с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость; с прыжками в высоту, длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола и волейбола; с элементами баскетбола; игры на снегу, льду.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (40 часов)

«Теоретические сведения»

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Настольный теннис. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

«Практический материал»

Волейбол (15 часов). Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку.

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары.

Баскетбол (15 часов). Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Учебная игра. Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: что значит "тактика игры", роль судьи.

Уметь: выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

Футбол (6 часов): Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Совершенствование тактики игры. Дальнейшее развитие психомоторных способностей.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила игры в баскетбол, некоторые правила игры.

Уметь: вести мяч с различными заданиями; выполнять удары по воротам указанными способами, использовать освоенные элементы в комбинации из: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Настольный теннис (4 часа):

Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Основные требования к знаниям, умениям, навыкам

Знать: правила игры в настольный теннис.

Уметь: выполнять подачи мяча, удары по мячу.

ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) И НОРМАТИВОВ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ КОМПЛЕКСОМ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО). (4 часа)

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре, УО по В.В. Воронковой

Вид программного материала	Часов	9 класс				
		Четверть	I	II	III	IV
Основы знаний	В процессе уроков		+	+	+	+
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков		+	+	+	+
Физическое совершенствование: 102 час						
Легкая атлетика	25		13			12
Гимнастика с элементами акробатики	15			15		
Лыжная подготовка	18				18	
Спортивные игры: 40 час						
Волейбол	15		11	4		
Баскетбол	15				15	
Футбол	6					6
Настольный теннис	8					4
ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) И НОРМАТИВОВ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ ВСЕРОССИЙСКИМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫМ КОМПЛЕКСОМ "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО).	4			2		2
Всего часов	102		24	21	33	24

Раздел	Тема	Количество часов
Раздел	Основы знаний	В процессе уроков
Раздел	Лёгкая атлетика	25
1	Инструктаж техники безопасности. Техника прыжка в длину с места. Равномерный бег до 8 мин.	1
2	Основы знаний: Правила личной гигиены. Ходьба. Ходьба в разном направлении и темпе. Прохождение полосы препятствия. Эстафета.	1
3	Основы знаний: Правила закаливания. Техника спортивной ходьбы. Передача эстафетной палочки.	1
4	Правила бега. Бег 60 м. Прыжки через скакалку.	1
5	Правила судейства по бегу. Медленный бег с равномерной скоростью до 1000 м.	1
6	Основы знаний: Значение физических упражнений в жизни человека. Челночный бег 3 по 10 м. Правила финиширования.	1
7	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	1
8	Прыжки. Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий.	1
9	Основы знаний: Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Прыжки в длину способом «оттолкнув ноги». Метание мяча на дальность.	1
10	Прыжки в длину способом «перешагивание». Метание мяча в вертикальную цель.	1
11	Кроссовый бег по слабопересеченной местности. Подтягивание на высокой перекладине.	1
12	Основы знаний: Физическая культура и спорт в России. Метание мяча по движущей цели. Круговая эстафета на 400 м.	1
13	Бег с варьированием скорости. Скоростной бег 60 и 100 м. Метание мяча на дальность.	1к
14 IV четверть	Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места.	1
15	Ходьба по заданию с дыхательными упражнениями. Бег на скорость из разных исходных положений. Челночный бег 3 по 10 м.	1
16	Прыжки в длину с разбега. Высокий и низкий старт. Эстафета с элементами прыжков. Бег 30 м	1
17	Низкий и высокий старт. Бег в сочетании с ходьбой. Равномерный бег до 500 – 800 м.	1
18	Прыжки. Низкий и высокий старт. Бег в парах на 60 м. Подтягивание.	1к
19	Прыжки с разбега способом «перешагивание» Кроссовый бег 7-8 мин.	1
20	Броски набивного мяча 2-3 кг. Прыжки с разбега способом «перешагивание»	1
21	Правила судейства по прыжкам. Метание в длину с места и с разбега.	1
22	Правила судейства по метанию. Метание в вертикальную цель. Бег с преодолением препятствий.	1
23	Правила судейства по бегу. Челночный бег 3 по 10 м. Кросс по пересеченной местности.	1
24	Метание в вертикальную цель. Эстафетный бег на 200 м. Прыжки через скакалку.	1

25	Прыжки в длину «оттолкнув ноги». Метание по движущей цели. Эстафетный бег с преодолением препятствий.	1
Раздел	Спортивные игры: Волейбол	15
26	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр – волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки.	1
27	Техника приема игры - отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении.	1
28	Техника игры - верхняя прямая подача. Прыжки через скакалку.	1
29	Основы знаний: Роль физкультуры в подготовке к труду. Техника приема игры - блокирование мяча.	1
30	Техника игры: прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз)	1
31	Прием игры в волейбол: отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов.	1
32	Верхняя прямая передача в прыжке. Многоскоки. Учебная игра.	1
33	Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Учебная игра.	1
34	Основы знаний: влияние занятий волейболом на трудовую подготовку. подача в игре. Приемы блокировки в игре. Правила игры.	1
35	Основы знаний: Значение физической культуры в жизни человека. Нападающий удар в игре после приема подачи.	1
36	Выполнение контрольных двигательных действий в игре волейбол: подача, блокирование мяча у сетки.	1к
37	Совершенствование техники игры: подача мяча. Верхняя передача для прямого нападающего удара через сетку. Учебная игра.	1
38	Прямой нападающий удар. Игры с низу. Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1
39	Основы знаний: Правила помощь при травмах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
40	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.	1
Раздел	Гимнастика с элементами акробатики	15
41	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1
42	Правила поведения на занятиях по гимнастике. Построения и перестроения. Выполнение строевых команд. Акробатические упражнения: кувырок из положения сидя на пятках.	1
43	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Размыкание в движении на заданный интервал. Акробатические упражнения: из положения "мост".	1
44	Фигурная маршировка. Акробатические упражнения: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено. Страховка и помощь во время занятий.	1
45	Основы знаний: Правила измерения частоты сердечных сокращений. Простые и смешанные висы и упоры. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.	1
46	Лазание и перелезание. Лазанье в висе на руках по канату. Длинный кувырок вперед. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1

47	Значение утренней гимнастики. Комплекс упражнений на осанку. Опорный прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий.	1
48	Упражнения на бревне высотой до 100 см. Упражнений с гимнастической палкой. Опорный прыжок «согнув ноги»: соскок прогнувшись	1
49	Упражнения с набивными мячами (вес 2-3 кг): броски, передачи, ОРУ. Опорный прыжок «согнув ноги»: соскок с поворотом 90°	1
50	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей: поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Опорный прыжок боком.	1
51	Упражнения на гимнастической стенке. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Опорный прыжок боком.	1
52	Основы знаний: «Права личности и уважение прав других», «Общение» Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Опорный прыжок «ноги врозь»	1
53	Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Опорный прыжок «ноги врозь»	1
54	Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Упражнения в расслаблении мышц. Длинный кувырок с трех шагов разбега.	1
55	Упражнения с закрытыми глазами. Подтягивание руками по канату. Выполнение контрольных упражнений.	1к
Раздел	Лыжная подготовка	18
56	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
57	Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Повороты на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке;	1
58	Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Скользящим шагом пройти в быстром темпе 200- 300 м (девушки), 400- 500 м (юноши).	1
59	Основы знаний: Специальные олимпийские игры. Передвижение на скорость на расстояние до 1000 м	1
60	Преодоление бугров и впадин. Лыжные эстафеты на кругах 500-800 м.	1
61	Передвижение ступающим и скользящим шагом до 800 м Повороты на параллельных лыжах при спуске на лыжне.	1
62	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход.	1
63	Техника лыжного конькового хода. Повороты на параллельных лыжах.	1
64	Занятия на лыжах как средство закаливания организма. Передвижение в быстром темпе 200- 300 м (девушки), 400- 500 м (юноши).	1
65	Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой» Прохождение на скорость отрезка до 100 м 4-5 раз за урок.	1
66	Правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Торможение падением, повороты переступанием.	1
67	Виды лыжного спорта. Подъёмы ступающим и скользящим шагом, игры на лыжах. Непрерывное передвижение коньковым ходом до 1,5 км	1
68	Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках.	1

	Передвижение четырехшажным ходом до 2000 м	
69	Понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Прохождение дистанции 1-2 км по среднепересеченной местности.	1
70	подъёмы ступающим и скользящим шагом; торможение палками, Прохождение дистанции 2-3 км по среднепересеченной местности	1
71	Торможение падением и «плугом». Прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности	1
72	Техника скользящего шага, передвижение одновременным ходом. Прохождение дистанции 2 км на время.	1к
73	Прыжковые и имитационные упражнения лыжных ходов. Преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши).	1
Раздел	Спортивные игры: Баскетбол	15
74	Инструктаж техники безопасности. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Остановка в два шага.	1
75	Основы знаний: Понятие о тактике игры баскетбол. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках.	1
76	Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча по кольцу. Учебная игра.	1
77	Основы знаний: практическое судейство. Стойка и перемещения игрока, остановка по сигналу. Ведение мяча. Броски по кольцу.	1
78	Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке. Остановка по свистку Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Броски мяча по кольцу.	1
79	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча. Штрафные броски по кольцу.	1
80	Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Передача мяча одной рукой. Эстафета с баскетбольным мячом.	1
81	Техника передачи из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с обводкой. П/игра «10-ть передач»	1
82	Ловля высоколетящих мячей. Прием игры: овладение мячом, отскочившим от щита. Броски мяча по кольцу. П/игра: «Мяч капитану»	1
83	Выполнение контрольных упражнений: ведение мяча с изменением направления поворотом. Броски мяча из-под кольца после ведения. Учебная игра.	1к
84	Ведение в быстром темпе по сигналу в сочетании с поворотом на 180°, меняя ведущую руку. Штрафные броски по кольцу. Учебная игра.	1
85	Ведение с переводом за спиной под шаг левой ноги, с шагом правой перевод вперед под ногой. Штрафные броски от головы. Учебная игра.	1
86	Упражнения в ведении двумя мячами на месте. Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра.	1
87	Упражнения в ведении двумя мячами в движении. Броски мяча одной рукой от плеча в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
88	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафные броски по кольцу. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон» Учебная игра.	1

Раздел	Настольный теннис	4
89	Инструктаж техники безопасности. Правила игры. Стойка игрока. Поддача мяча слева и справа.	1
90	Техника игры: удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры. Правила игры.	1
91	Поддача справа и слева «веер». Удары слева. Игра накатом слева. Правила игры	1
92	Выполнение контрольных упражнений: поддача мяча в игре; нападающий удар в стойке игрока.	1к
Раздел	"ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" (ГТО)	4
93	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: бег 30, 60 м; прыжки	1
94	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: бег на средние дистанции 500; 800, 1000 м.; подъем туловища за 1 мин	1
95	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: подтягивание на высокой (низкой) перекладине; метание мяча на дальность; прыжки через скакалку за 1 мин.	1
96	ГТО Выполнение контрольно-измерительных тестов: наклон туловища вперед; сгибание рук в упоре лежа; челночный бег 3 по 10 м	1
Раздел	Спортивные игры: футбол	6
97	Инструктаж техники безопасности. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1
98	Футбол. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Жонглирование мяча. Правила игры.	1
99	Футбол. Совершенствование техники ударов по воротам. Совершенствование техники владения мячом. Жонглирование мяча. Правила игры.	1
100	Футбол. Техника перемещений. Владение мячом: обводка игрока и передачи. Удары по воротам. Совершенствование тактики игры. Правила игры.	1
101	Выполнение контрольных упражнений: ведение, передачи, удары по воротам.	1к
102	Основы знаний: Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.	1