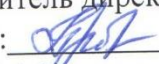


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Беркутская средняя общеобразовательная школа»**

627032, Тюменская область, Ялуторовский район, с. Беркут ул. Первомайская 29 тел. 91-1-70  
Berkutskajaschkola@yandex.ru ОКПО 45782164, ОГРН 1027201463695, ИНН/КПП 7228002294/720701001

**РАССМОТРЕНО.**  
Педагогический совета  
протокол № 1 от  
25.08.2022

**СОГЛАСОВАНО.**  
Заместитель директора по  
УВР:   
**Н.А.Протасова**

**УТВЕРЖДЕНО.**  
Приказ ОО  
№ 85-ОД  
от 26.08.2022

Рабочая программа  
**по физической культуре и ритмике**  
**(для обучающихся с умственной отсталостью)**  
(название учебного курса, предмета, дисциплины)  
для обучающихся **8-9** классов

Учителя:  
**Корешкова Лилия Александровна**  
(первая квалификационная категория)

2022-2023 учебный го

## **Планируемые результаты освоения курса**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 8 – 9 классах должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

#### **8 класс**

*Знать:* как измерять давление, пульс. Простейшие правила судейства соревнований по бегу, метанию, прыжкам. Правила передачи эстафетной палочки. Что такое фигурная маршировка. Требования к строевому шагу. Что такое двигательный режим. Фазы опорного прыжка. Наказания при нарушении правил игры в волейбол и баскетбол.

*Уметь:* бежать с переменной скоростью 6мин. Выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч. Пройти на перегонки 400м. Пробежать 100м с преодолением 5 препятствий. Соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе. Выполнять кувырок назад из исходного положения сидя. Изменять направление движения по команде. Выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь». Проводить анализ выполненного движения учащихся. Выполнять сед, сед углом с различным положением рук на скамейке. Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Выполнять приём и передачу мяча сверху и снизу в парах после перемещений, верхнюю прямую передачу в прыжке. Передавать мяч в зонах (6-3-4, 5-3-4, 1-2-3), после приёма подачи. Ловить мяч 2-я

руками с последующим ведением и остановкой. Передавать мяч 2-я руками от груди в парах с продвижением в перед. Выполнять ведение с обводкой препятствий; подбор отскочившего от щита мяча; броски в «корзину» с разных позиций и расстояний, бросок после ловли в движении с близкого расстояния.

### **9 класс**

*Знать:* Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Как самостоятельно провести разминку перед соревнованиями. Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике. Понятие о спортивной этике. Влияние занятий волейболом на готовность учеников трудиться. Санитарно-гигиенические требования к занятиям. Блокирование одиночное и парное. Понятие о тактике игры.

*Уметь:* пройти в быстром темпе до 4км по стадиону или пересеченной местности. Пробежать в медленном темпе 12 – 15мин. Бегать на короткие и средние дистанции 100м и 800м. Прыгать в длину способом «согнув ноги» с полного разбега, на результат и в обозначенное место. Прыгать в высоту способом «перешагивание» с полного разбега. Подтягиваться на канате. Выполнять все виды опорных прыжков, равновесия. Преодолеть полосу препятствий. Коснуться рукой подвешенных предметов на расстоянии 3-4м за 10сек. Составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся. Выполнять передачи мяча, ведение, обводку, удары. Выполнять верхнюю прямую подачу; прямой нападающий удар через сетку с шагом; приём мяча снизу у сетки. Отбивать мяч снизу 2-я руками через сетку на месте и в движении. Выполнять практическое судейство; повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; бросок в кольцо из различных положений. Ловить и передавать мяч 2-я руками, 1-й рукой, при передвижении в парах, тройках. Ведение с изменением направления.

## **Способы и формы оценки образовательных результатов**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» в специальной коррекционной школе определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей:

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

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

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

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

### **Описание программы**

#### **8 класс**

Строевые упражнения: закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную

дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений: кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя, Кувырок назад из положения сидя (мальчики); стойка на голове с согнутыми ногами – мальчики. Поворот направо и налево из положения «мост» (девочки).

Лазанье: лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла, лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо-влево.

Висы: вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе.

Равновесие: ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки: совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину с прямым приземлением и с поворотом направо, налево при приземлении. Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом на 90 град.. прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90 град.. преодоление полосы препятствий для мальчиков лазание по канату на высоту 3-4 м, спуск по канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок через козла, лазание по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.

Ходьба и бег на скорость (до 15-20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100. Группами наперегонки. По пересечённой местности до 1,5-2 км. По залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. в медленном темпе до 8-12 мин. На 100 метров с различного старта, с ускорением, на 60 м-4 раза за урок, на 100 м-2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000 м по пересечённой местности. Эстафетный бег 4 по 100 м, бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки: выпрыгивания и спрыгивания с препятствия высотой до 1 метра. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. На одной ноге через препятствия (набивные мячи). Со скакалкой на месте и с продвижением в максимальном темпе (по 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» схема техники прыжка.

Метание: броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м., метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определённое время. Толкание набивного мяча весом до 2-3 кг со скачка в сектор.

Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощённым правилам. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.

Баскетбол: Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.

Мини-футбол: Передача низом на месте и в движении. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование. Стандартные положения. Встречная передача, передача дугой. Ведение, обводка, удары по воротам. Передача в два касания на месте и в движении. Учебная игра.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определённого расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение и.п.: упор присев, упор лёжа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения по словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определённой дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазание по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 сек). Эстафеты по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь выполнить передачу мяча за 10, 15, 20 с.

## 9 класс

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: комплексы - упражнения на осанку: из положения лёжа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперёд. Стойка поперёк (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперёд, в сторону, назад.

- дыхательные упражнения: восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересечённой местности, беге на средние дистанции).

- упражнения в расслаблении мышц: приёмы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой, расслабление голеностопа, стопы,

- с гимнастическими палками: выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с палкой,

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

- упражнения на гимнастической скамейке: ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений.

Элементы акробатических упражнений: для мальчиков: кувырок вперёд из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом

другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

Висы: вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие: ходьба по наклонной доске (угол  $20^\circ$ ). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки: совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. 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 (козёл), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, соскок с поворотом на  $90^\circ$  градусов.

Ходьба и бег: на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. пешие переходы по пересечённой местности от 3 до 4 км, фиксированная ходьба на скорость 100 м. на 60 метров - 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.; девочки -800 м.

Прыжки: специальные упражнения в высоту и 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: различных предметов: малого утяжелённого мяча (100-150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики – 4 кг).

Волейбол: Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощённым правилам. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощённым правилам. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.

Баскетбол: Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.

Мини-футбол: Передача низом на месте и в движении. Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема. Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование. Стандартные положения. Встречная передача, передача дугой. Ведение, обводка, удары по воротам. Передача в два касания на месте и в движении. Учебная игра.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений): построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам.

Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.



## Календарно-тематическое планирование 8 класс

№п\п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.		
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.		
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.		
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.		
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.		
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения		
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.		
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.		
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.		
10	Прыжок в длину на результат.		
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения		
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта».		
13	ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.		
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.		
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...		
16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.		
17	Личная защита. Учебная игра.		
18	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.		
19	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.		
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.		
21	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями		
22	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.		
23	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.		
24	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
25	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		

26	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.		
27	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.		
28	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.		
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).		
30	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.		
31	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.		
32	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.		
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.		
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).		
35	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.		
36	Опорный прыжок. Общеразвивающие упражнения с мячами.		
37	Опорный прыжок. Эстафеты.		
38	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.		
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.		
41	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)		
42	Комбинации из разученных акробатических элементов. Общеразвивающие упражнения с мячом.		
43	Комбинации из разученных акробатических элементов.		
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
45	Выполнение на оценку акробатических элементов.		
46	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.		
47	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.		
48	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.		
49	ТБ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.		
50	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.		
51	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.		
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		
53	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».		
54	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
55	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.		
56	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.		

57	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		
59	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».		
60	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.		
61	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.		
62	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».		
63	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.		
64	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».		
65	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».		
66	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
67	Совершенствование техники спусков и подъемов.		
68	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.		
69	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 x 2, 3 x 3).		
70	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.		
71	Совершенствование техники конькового хода.		
72	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.		
73	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.		
74	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 x 4).		
75	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4). Учебная игра.		
76	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.		
77	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.		
78	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.		
79	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.		
80	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
81	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.		
82	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
83	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.		
84	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.		
85	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.		
86	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.		
87	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).		
88	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.		
89	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 x 2).		
90	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя		

91	Тестирование - поднимание туловища.		
92	Быстрый прорыв (3 x 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.		
93	Быстрый прорыв (4 x 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.		
94	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.		
95	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).		
96	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.		
97	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.		
98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.		
99	Метание мяча на дальность.		
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).		
101	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.		
102	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.		

## Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1	Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике. Игра «Пятнашки».		
2	Равномерный медленный бег до 8 мин. Бег до 30м.		
3	Бег 30м; 1000м.		
4	Подвижная игра с элементами бега «Пустое место», «Третий лишний», «Пятнашки».		
5	Бег с высокого старта 20-30м.		
6	Бег с высокого старта 60м. Челночный бег (3x10).		
7	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин.		
8	Прыжки. Многоскоки на одной; двух ногах. Круговая эстафета до 60м.		
9	Подвижная игра с элементами бега. Прыжок в длину с/м.		
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.		
11	Инструктаж по ТБ во время занятий подвижными и спортивными играми. Игра «Пустое место».		
12	Полоса препятствий.		
13	Подвижная игра «Удочка», «Волк во рву».		
14	Ведение мяча на месте и в движении.		
15	Ведение мяча с изменением направления движения.		
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
17	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.		
18	Передача мяча в парах; снизу; от плеча с отскоком. Эстафеты с мячом.		
19	Броски в кольцо двумя руками. Игра «Школа».		
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Гонка мяча по кругу».		
21	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Школа».		
22	Подвижная игра «пионербол» с одним мячом по правилам.		
23	Верхняя передача мяча над собой.		
24	Нижняя передача мяча над собой.		
25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.		
26	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах.		
27	Верхняя и нижняя передача мяча в парах; в кругу.		
28	Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.		
29	Строевые упражнения. Выполнение команд. Расчёт в строю.		
30	Строевые упражнения Перестроение. Подвижная игра «Мы весёлые ребята».		

31	Кувырок вперёд; назад.		
32	Гимнастическая стойка на лопатках, «мост».		
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками.		
34	Упражнения в равновесии. «Ласточка», выпад вперёд, руки прямые в стороны.		
35	Акробатические комбинации.: упор присев, два кувырка вперёд, стойка на лопатках.		
36	Акробатические комбинации.: упор присев, два кувырка назад, стойка на голове и руках.		
37	Акробатические комбинации.: упор лёжа, перекат в сторону, «мост» из положения лёжа.		
38	Лазанье по наклонной стенке в 2-3 приёма. Игра «Рыбаки и рыбки».		
39	Лазанье по наклонной скамейке в упоре, подтягиваясь руками.		
40	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок.		
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок.		
42	Комбинация на гимнастическом бревне: ходьба, повороты.		
43	Упражнения на брусьях. Прыжки на скакалке.		
44	Упражнения на брусьях. Прыжки на скакалке.		
45	Упражнения на пресс. Комбинация на брусьях.		
46	Опорный прыжок. Прыжки на скакалке.		
47	Подтягивание из виса; из виса лёжа. Лазанье по канату в 2-3 приёма.		
48	Наклон вперед из положения стоя		
49	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Взаимодействие между игроками.		
50	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Блокирование.		
51	Нижняя прямая подача, прием подачи. Передача мяча над собой.		
52	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
53	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.		
54	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в парах через сетку.		
55	Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
56	Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.		
57	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Неожиданные передачи мяча через сетку.		
58	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.		
59	Передача мяча в тройках после перемещения. Тактика свободного нападения.		
60	Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.		
61	Инструктаж по ТБ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением		
62	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди. Личная защита.		
63	Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
64	Передачи мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с сопротивлением.		

65	Сочетание приёмов передвижение и остановок игрока. Бросок одной рукой от плеча с места.		
66	Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Заслон.		
67	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Учебная игра.		
68	Быстрый прорыв. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.		
69	Штрафной бросок. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска с сопротивлением.		
70	Передача мяча в движении; повороты. Учебная игра.		
71	Инструктаж по ТБ. Передача низом на месте и в движении.		
72	Ведение, обводка, удары внутренней частью подъема.		
73	Короткая и средняя передача, остановка, жонглирование.		
74	Стандартные положения. Учебная игра.		
75	Встречная передача, передача дугой.		
76	Ведение, обводка, удары по воротам.		
77	Передача в два касания на месте и в движении.		
78	Учебная игра.		
79	Повторный инструктаж по ТБ во время занятий играми. Игра «Волк во рву».		
80	Подвижная игра «Передал мяч садись», «Метко в цель».		
81	Подвижная игра «Удочка», «Волк во рву».		
82	Ведение мяча на месте и в движении; с изменением направления движения.		
83	Ловля и передача мяча на месте и в движении.		
84	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи.		
85	Броски в кольцо двумя руками. Игра «Школа».		
86	Подвижная игра «пионербол» одним мячом по упрощённым правилам.		
87	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.		
88	Верхняя и нижняя передача в кругу.		
89	Нижняя прямая подача. Передача мяча в парах.		
90	Верхняя и нижняя передача мяча в парах; в кругу.		
91	Подвижная игра «пионербол» двумя мячами по упрощённым правилам.		
92	Повторный инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике. Равномерный медленный бег до 8 мин.		
93	Прыжки. Многоскоки на одной; двух ногах. Круговая эстафета до 60м.		
94	Бег 20-30м. Бег с высокого старта 60м.		
95	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1 км.		
96	Метание теннисного мяча с/м. Игра «Пустое место.		
97	Метание теннисного мяча с/м; с 3-5 шагов разбега.		
98	Соревнования круговая эстафета до 200м.		

99	Прыжок в длину с/м. Подвижные игры с элементами бега.		
100	Подвижные игры «Пятнашки», «Мы весёлые ребята».		
101	Челночный бег (3х10). Бег 1000м. Мониторинг.		
102	Эстафеты «Весёлые старты» с элементами л/а.		