

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Гунина А.С.
Протокол №5
от 30 июня 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Солоненко Е.В.
Протокол №8
от 30 июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Низовская СОШ»
Семёновых И. Н.
Приказ №176
от 30 июня 2022г.

**Рабочая программа
по физической культуре
для обучающихся 9 класса
с ОВЗ (умственная отсталость)**

Составитель:
учитель физической культуры,
высшей квалификационной категории
Якимов М.Л.

1. Планируемые результаты

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

2. Содержание программы

Внесенные изменения:

Региональный компонент базовой части программы – лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу;

Дополнительно в соответствии с приказом Минобрнауки России от 2 июня 2008г №164 в программу вводятся следующие дополнения:

- в раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни»: «Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе 8 вида (для детей с нарушениями интеллекта); находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта. Недоразвитие интеллекта, в частности речи,

добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры. В коррекционной школе 8 вида имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС-для них важен особый охраняемый режим, исключающий перегруз.

Программа по физкультуре для 9 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры; лыжная подготовка; плавание.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел «гимнастики» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп , ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

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

В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения.

Раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм, у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

Специальными целями преподавания физической культуры в коррекционной школе является:

1. укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.
2. формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
3. коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

Общепредметными задачами преподавания физической культуры в коррекционной школе являются:

1. воспитание учащегося средствами данного предмета;
2. воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
3. содействие военно- патриотической подготовке.

- согласно совместному приказу президента Олимпийского комитета России, Государственного комитета РФ по физической культуре и туризму и Министерства образования РФ вносятся изменения в содержательную часть рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов, в связи с внедрением «олимпийских» образовательных модуле

3. Учебно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

№	Раздел программы	Тема урока	кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
Легкая атлетика 10 часов								
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч 1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; Знать правила по технике безопасности на уроках л/а	компл 1,стр 100-102	1 неделя	
2	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	компл 1,стр 103-106	1 неделя	
3	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	компл 1, стр 103-106	1 неделя	

4	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	ООМ Беседа: Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Разновидности Х-видов спорта. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	компл 1, , стр 103-106	2 неделя	
5	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	Бег на результат 60 м. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	компл 1, ,стр 103-106	2 неделя	
6	Легкая атлетика	Прыжок в длину , метание мяча	3ч 1ч	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	компл 1,стр 108-110	2 неделя	
7	Легкая атлетика	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	1 ч	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	компл 1,стр 108-110	3 неделя	

8	Легкая атлетика	Прыжок в длину согнув ноги, метание мяча	1 ч	ООМ Беседа: Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Правильный выбор места занятий. Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов. Уметь метать на дальность мяч Знать терминологию л/а	компл 1, стр 108-121	3 неделя	
9	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	2ч 1ч	Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м	компл 1, стр 108-121	3неделя	
10	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	1ч	Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м	компл 1,стр 108-121	4 неделя	
Кроссовая подготовка 10 часов								
11	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	10ч 1ч	Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин.	компл 1,стр 107-108	4 неделя	

12	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч	ООМ Беседа: Техника безопасности при занятиях экстремальными видами спорта. Экипировка спортсмена и требования к ней. Бег 12 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила проведения соревнований по бегу.	компл 1,стр 107-108	4 неделя	
13	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры (футбол).. Развитие выносливости . Знать правила проведения соревнований по бегу.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин . Знать правила проведения соревнований по бегу.	компл 1,стр 107-108	5 неделя	
14	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	компл 1,стр 107-108	5 неделя	
15	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	компл 1,стр 107-108	5 неделя	

16	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч	ООМ Беседа: Общие правила и организация соревнований в единоборствах. Правила и организация соревнований на примере греко-римской борьбы. Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры (футбол).. Развитие выносливости . Знать правила проведения соревнований по бегу.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин . Знать правила проведения соревнований по бегу.	компл 1,стр 107-108	6 неделя	
17	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры (футбол).. Развитие выносливости . Знать правила проведения соревнований по бегу.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин . Знать правила проведения соревнований по бегу.	компл 1,стр 107-108	6 неделя	
18	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	компл 1,стр 107-108	6 неделя	
19	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	компл 1,стр 107-108	7 неделя	

20	Кроссовая подготовка	Бег по пресеченной местности, преодоление препятствий	1ч	ООМ Беседа: Общие правила и организация соревнований в единоборствах. Углубленное изучение правил по выбранному виду борьбы. Бег 3 км мальчики, 2 км девочки. Развитие выносливости. ОРУ. Спец. беговые упраж.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	компл 1, стр 107-108	7 неделя	
Гимнастика с элементами акробатики - 18 часов								
21	Гимнастика с элементами акробатики	Висы Строевые упражнения	6ч 1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать правила по технике безопасности на уроках гимнастики.	компл 2, стр 86-87	7 неделя	
22	Гимнастика с элементами акробатики	Висы Строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся.	компл 2, стр 86-87	8 неделя	

23	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Висы Строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся	компл 2,стр 86-87	8 неделя	
24	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Висы Строевые упражнения	1ч	ООМ Беседа: Общие правила и организация соревнований в единоборствах. Подготовка судей-общественников. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся	компл 2,стр 86-87	8 неделя	
25	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Висы Строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя (м). Махом одной толчком другой подъем переворотом. (Д). Подтягивание в висе. Упражнения на гим. скамейке. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся	компл 2,стр 86-87	9неделя	

26	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Висы Строевые упражнения	1ч	Выполнение подъема переворота на технику. Подтягивание в виси. Подъем переворотом силой.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию на перекладине. Знать о влиянии занятий гимнастикой на организм занимающихся	компл 2,стр 87-89	9 неделя	
27	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Опорный прыжок, строевые упражнения	6ч 1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок, лазать по канату в два приема.	компл 2,стр 86-92	9 неделя	
28	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Опорный прыжок, строевые упражнения	1ч	ООМ Беседа: Принцип подхода выбора вида спорта для Олимпийских игр. Требования к виду спорта, кандидату на Олимпийские игры. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	компл 2,стр 86-92	10 неделя	

29	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Опорный прыжок, строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	компл 2,стр 86-92	10 неделя	
30	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Опорный прыжок, строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	компл 2,стр 86-92	10 неделя	
31	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Опорный прыжок, строевые упражнения	1ч	Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	компл 2,стр 86-92	11 неделя	

32	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Опорный прыжок, строевые упражнения	1ч	ООМ Беседа: Принцип подхода выбора вида спорта для Олимпийских игр. Механизм принятия решения. Выполнение команды «Прямо!» повороты на право, на лево в движении. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (М). Прыжок боком с поворотом на 90. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	Умет выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять опорный прыжок. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	компл 2,стр 86-92	11 неделя	
33	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Акробатика лазанье	6ч 1ч	Кувырок назад стойка ноги врозь (М). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	компл 2,стр 86- 92	11 неделя	
34	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Акробатика лазанье	1ч	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок (М). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	компл 2,стр 86- 92	12 неделя	
35	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Акробатика лазанье	1ч	Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	компл 2,стр 86- 92	12 неделя	

36	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Акробатика лазанье	1ч	ООМ Беседа: Циклические виды спорта, их особенности. Циклические виды спорта. Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	компл 2, стр 86-92	12 неделя	
37	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Акробатика лазанье	1ч	Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	компл 2, стр 86-92	13 неделя	
38	Гимнастик а с элементам и акробатик и	Акробатика лазанье	1ч	Кувырок назад стойка ноги врозь Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене. (д). ОРУ в движении. Лазанье по канату в два прием. Развитие силовых способностей.	Выполнение комбинации из разученных элементов Знать и уметь подбирать упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	компл 2, стр 86-92	13 неделя	
Спортивные игры 45 часов								
39	Спортивн ые игры	Волейбол	18 ч 1ч	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать правила по технике безопасности на уроках спортивных игр (волейбол)	компл 3, стр 75-80	13 неделя	

40	Спортивные игры	Волейбол	1ч	ООМ Беседа: Циклические виды спорта, их особенности. Правила и методика тренировок в циклических видах. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать терминологию в волейболе.	компл 3, стр 75-80	14неделя	
41	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать терминологию в волейболе.	компл 3, стр 75-80	14неделя	
42	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать терминологию в волейболе.	компл 3, стр 75-80	14неделя	

43	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу.	компл 3, стр 75-80	15 недель	
44	Спортивные игры	Волейбол	1ч	ООМ Беседа: Психологический аспект спортивных достижений. Роль победы в спорте. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колонках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу	компл 3, стр 75-80	1 5неделя	
45	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонках. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу	компл 3, стр 75-80	1 5неделя	

46	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу	компл 3, стр 75-80	16 недель	
47	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу	компл 3, стр 75-80	16 недель	
48	Спортивные игры	Волейбол	1ч	ООМ Беседа: Психологический аспект спортивных достижений. Уважение к олимпийцам. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 75-80	16 недель	

49	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре . Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 75-80	17 неделя	
50	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре . Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 75-80	17 неделя	
51	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре . Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 75-80	17 неделя	

52	Спортивные игры	Волейбол	1ч	ООМ Беседа: Психологический аспект спортивных достижений. Болельщик как часть победы. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 75-80	18 недель	
53	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 75-80	18 недель	
54	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 75-80	18 недель	

55	Спортивные игры	Волейбол	1ч	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 75-80	19 неделя	
56	Спортивные игры	Волейбол	1ч	ООМ Беседа: Спортивная составляющая соревнований разного уровня. Правильные методы поддержки команды на соревнованиях. Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колонах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 75-80	19 неделя	

57	Спортивные игры	Баскетбол	27ч 1ч	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей.	компл 3, стр 44-51	1 9неделя	
58	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3 стр 44-51	20 неделя	
59	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 44-51	20 неделя	

60	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	ООМ Беседа: Роль соревнований в любительских и детских соревнованиях. Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 44-51	20 неделя	
61	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 44-51	21 неделя	
62	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития координационных способностей	компл 3, стр 44-51	21 неделя	

63	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Личная защиты. Учебная игра. Развитие быстроты.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие быстроты.	компл 3, стр 44-51	21 неделя	
64	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	ООМ Беседа: Спорт высших достижений. Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча с места с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие быстроты.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие быстроты.	компл 3, стр 44-51	22 неделя	
65	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие быстроты. Самоконтроль.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения на развитие быстроты.	компл 3, стр 44-51	22 неделя	

66	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной от плеча в движении. Передачи мяча разными способами в движении тройками с сопротивлением. Игровые задания 2х2, 3х3, 4х4. Учебная игра. Развитие быстроты.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре Знать и уметь подбирать упражнения на развитие быстроты..	компл 3, стр 44-51	22 неделя	
67	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	23неделя	
68	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	ООМ Беседа: Правила и организация соревнований по гимнастике. Особенности при занятиях гимнастикой. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	компл 3, стр 44-51	23 неделя	

69	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	23 неделя	
70	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	24 неделя	
71	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам . Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	компл 3, стр 44-51	24 неделя	

72	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	ООМ Беседа: Правила и организация соревнований по гимнастике на примере многоборья. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	компл 3, стр 44-51	24неделя	
73	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	25 неделя	
74	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	компл 3, стр 44-51	25 неделя	

75	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	25 неделя	
76	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	ООМ Беседа: Антидопинговая комиссия: цели и задачи. Допинг, его разновидности. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	26 неделя	
77	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	компл 3, стр 44-51	26 неделя	

78	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	компл 3, стр 44-51	26 неделя	
79	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	27 неделя	
80	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	ООМ Беседа: Пагубность принятия допинга для здоровья. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	27 неделя	

81	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	27 неделя	
82	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	28 неделя	
83	Спортивные игры	Баскетбол	1ч	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведение, передача, бросок с сопротивлением. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие равновесия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Выполнять технические действия в игре. Знать и уметь подбирать упражнения в равновесии	компл 3, стр 44-51	28 неделя	
Кроссовая подготовка 8 часов								

84	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	8ч 1ч	ООМ Беседа: Тренерство. Роль тренера в команде. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки.	компл 4, стр 108-121	28 неделя	
85	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости.	компл 4, стр 108-121	29 неделя	
86	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. (футбол). Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	компл 4, стр 108-121	29 неделя	
87	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 20 мин. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	компл 4, стр 108-121	29 неделя	

88	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1ч	ООМ Беседа: Права и обязанности тренера. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	компл 4,стр 108-121	30 неделя	
89	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	компл 4,стр 108-121	30 неделя	
90	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Развитие выносливости . Правила использования л/а упраж. для развития выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	компл 4,стр 108-121	30 неделя	
91	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1ч	Бег 3 км мальчики ,2 км девочки.. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе 20 мин. Знать правила использования л/а упражнений для развития выносливости	компл 4,стр 108-121	31 неделя	

Легкая атлетика 11 часов

92	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	3ч 1ч	ООМ Беседа: Личностные характеристики тренера. Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м	компл 4,стр 108-121	31 неделя	
93	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	1ч	Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м	компл 4,стр 108-121	31 неделя	
94	Легкая атлетика	Бег на средние дистанции	1ч	Бег 1500 м (д), 2000 м (м).ОРУ. Спец. беговые упраж. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 2000м	компл 4,стр 108-121	32 неделя	
95	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч 1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных	компл 4,стр 108-121	32 неделя	

96	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	ООМ Беседа: Структура олимпийского движения. НОК и его задачи. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных	компл 4,стр 108-121	32 неделя	
97	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных	компл 4,стр 108-121	33 неделя	
98	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных	компл 4,стр 108-121	33 неделя	
99	Легкая атлетика	Спринтерский бег, эстафетный бег	1ч	ООМ Беседа: МОК и принципы работы, Исполком МОК и его функции. Члены МОК от РФ. Бег на результат 60 м. ОРУ. Спец. беговые упраж. Развитие скоростных качеств.	уметь пробежать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта Знать правила использования л/а упражнений для развития скоростных	компл 4,стр 108-121	33 неделя	

100	Легкая атлетика	Прыжок в высоту, метание малого мяча	3ч 1ч	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Умет прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов Уметь метать мяч на дальность. Знать правила использования л/а упраж. для развития скоростно-силовых качеств.	компл 4, стр 108-121	34 неделя	
101	Легкая атлетика	Прыжок в высоту, метание малого мяча	1ч	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Умет прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность. Знать правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	компл 4, стр 108-121	34 неделя	
102	Легкая атлетика	Промежуточная аттестация	1ч	ООМ Беседа: Спорт против расизма. Расовая дискриминация. Возможности спорта высших достижений в проведении публичных акций (на примере футбола). Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Спец. беговые упраж. Правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	Умет прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов. Уметь метать мяч на дальность. Знать правила использования л/а упраж для развития скоростно-силовых качеств.	компл 4, стр 108-121	34 неделя	

4. Учебно-методическое обеспечение

Учебно-методический комплекс:

- Учебник «Физическая культура 8-9 класс» под редакцией В.И.Ляха, Москва, «Просвещение», 2010г;

- «Физическое воспитание», пособие для учителя под редакцией В.И.Ляха, В.И.Виленского, Москва, «Просвещение», 2009г.

Дополнительная литература:

- «Упражнения и игры с мячом», методическое пособие, В.С.Колодницкий, Г.А.Колодницкий, Москва, «Издательство НЦ ЭНАС», 2004г;

- «Твой олимпийский учебник», пособие для учреждений образования России, В.С.Родиченко, Москва, «Советский спорт», 2003г;

- «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе 1-11 классы», библиотека учителя физической культуры, В.С.Колодницкий, Г.А.Колодницкий, Москва, «Владос», 2002г;

- «Методика обучения физической культуре 1-11 классы», методическое пособие, Л.В.Байбородова и др, Москва, «Владос», 2004г;

- «Методика преподавания. Спортивные игры», книга для учителя, Э.Найминов, Ростов на Дону, «Феникс», 2001г;

- Научно-методический журнал «Физкультура в школе».