

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Средняя школа № 1 имени Игоря Прокопенко  
Гвардейского муниципального округа Калининградской области»**

---

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
Директор  
МБОУ «им. И.Прокопенко  
гор. Гвардейска»  
\_\_\_\_\_  
Г. П. Крейза  
Приказ № \_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 года

**АДАптированная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
для обучающихся  
с задержкой психического развития  
9 класс  
на 2023-2024 учебный год**

Составил:  
**Кожин Иван Витальевич  
Саламатова Инесса Аминовна**

2023  
Гвардейск

## СОДЕРЖАНИЕ

1 раздел Пояснительная записка	3 стр.
2 раздел Общая характеристика учебного предмета	4 стр.
3 раздел Описание учебного предмета в учебном плане	5 стр.
4 раздел Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета	6 стр.
5 раздел Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета	7 стр.
6 раздел Содержание учебного предмета	9 стр.
7 раздел Тематическое планирование	18 стр.
8 раздел Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	

## 1 раздел

### Пояснительная записка

Данная рабочая программа «Физическая культура» по физической культуре для 7 классов составлена на основе авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов»: прогр. /Сост. В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2012.

Программа предусматривает возможность изучения курса «Физическая культура» в объеме 3 учебного часов в неделю. Количество учебный часов в год – 105 ч.

Курс состоит из двух частей – базовой и вариативной. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Базовая часть – 75 ч. Вариативная часть – 27 ч.

**Актуальность предмета** «Физическая культура» обусловлена принципиальным значением интеграции школьного образования в современную культуру.

**Цель школьного образования по физической культуре** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Основные формы учебной деятельности** — практическая деятельность посредством овладения учащимися системой научных знаний, двигательных умений и навыков, развитие креативных и физических способностей, формирование поведения, отвечающего принципам социальной направленности личности.

**Основные задачи** предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Спецификой** и уникальностью курса «Физическая культура» является то, что программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть

выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

## **2 раздел**

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные физические действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения основной образовательной программы, представленной в Федеральном государственном стандарте общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889.

## **3 раздел**

### **Описание учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 классы в основной школе. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». 3 часа в неделю в 5, 8 классах. В 6,7,9 классах по 2 часа в неделю.

## **4 раздел**

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## 5 раздел

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

#### Предметные

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Метапредметные результаты (на курс)** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин,

универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;



- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

## 6 раздел Содержание учебного предмета

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти).

### Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (5–9 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		V	VI	VII	VIII	IX
1	<b>Базовая часть</b>	75	75	75	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	18	18	18	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18	18
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27	27	27	27
2.1	Баскетбол	27	27	27	27	27
	Итого	102	102	102	102	102

#### 1. Базовая часть: Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)

##### 1.1 Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### 1.2 Социально-психологические основы.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

##### 1.3 Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

## **1.4 Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Пользование баней.

### **2. Базовая часть: Легкая атлетика (21 ч.)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

#### **2.1 Спринтерский бег, эстафетный бег (10 ч.)**

Низкий старт (*до 30 м*). Стартовый разгон. Бег по дистанции (*70–80 м*). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Основы обучения двигательным действиям. Финиширование. Бег на результат (*60 м*). Эстафетный бег (*передача палочки*).

#### **2.2 Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч.)**

Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Приземление. Прыжок в длину на результат.

#### **2.3 Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3 ч.)**

Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

#### **2.4 Бег на средние дистанции (5 ч.)**

Бег (*2000 м – м. и 1500 м – д.*). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

### **3. Базовая часть: Кроссовая подготовка (18 ч.)**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **3.1 Бег по пересеченной местности (18 ч.)**

Бег в равномерном темпе (*12 – 18 мин*). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Бег под гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Бег на результат (*3000 м – м., 2000 м – д.*).

### **4. Базовая часть: Гимнастика (18 ч.)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

#### **4.1 Висы. Строевые упражнения (6 ч.)**

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подъем переворотом силой (м.).

#### **4.2 Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч.)**

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.

#### **4.3 Акробатика. (6 ч.)**

Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).

## **2. Базовая часть: Подвижные игры - Волейбол (18 ч.)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону. Прием мяча снизу в группе. Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Игра в нападение через 4-ю зону.

## **Вариативная часть: Подвижные игры - Баскетбол (27 ч.)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Взаимодействие трех игроков в нападении. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».

## **Формы и средства контроля по предмету «Физическая культура»**

Модернизация системы образования предполагает существенное изменение организации контроля качества знаний обучаемых и качество преподавания в соответствии с учебными планами и учебниками. Предметом педагогического контроля является оценка результатов организованного в нем педагогического процесса. Основным предметом оценки результатов художественного образования являются знания.

Данной программой предусмотрено использование следующих видов контроля. *Стартовый контроль* определяет исходный уровень обученности, подготовленность к усвоению дальнейшего материала. Стартовый контроль проводить в начале учебного года. С помощью *текущего контроля* возможно диагностирование динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах. *Рубежный контроль* выполняет этапное подведение итогов за четверть, полугодие, год после прохождения, например, больших тем, крупных разделов программы. В рубежном контроле учитываются и данные текущего контроля. *Итоговый контроль* осуществляется после прохождения всего учебного курса, обычно накануне перевода в следующий класс. Данные итогового контроля позволяют оценить работу педагога и учащихся. Результаты заключительного контроля должны соответствовать уровню национального стандарта образования.

**7 раздел**  
**Тематическое планирование**

№	Названия темы	Количество часов	Количество контрольных и практических работ
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
<b>3. Легкая атлетика (21 ч.)</b>			
2.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	10 ч.	Контроль: стартовый, рубежный, текущий.
2.2	Прыжок в длину. Метание малого мяча	3 ч.	Контроль: стартовый, рубежный, текущий.
2.3	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3 ч.	
2.3	Бег на средние дистанции	5 ч.	Контроль: стартовый, рубежный, текущий.
<b>4. Кроссовая подготовка (18 ч)</b>			
3	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	18 ч	Контроль: стартовый, рубежный, текущий.
<b>5. Гимнастика (18 ч.)</b>			
4.1	Висы. Строевые упражнения	6 ч.	Контроль: стартовый, рубежный, текущий.
4.2	Опорный прыжок.	6 ч.	Контроль: текущий.
4.3	Акробатика. Лазание	6 ч.	Контроль: текущий.
<b>6. Подвижные игры - волейбол (18 ч.)</b>			
5.1	Подвижные игры - волейбол	18 ч.	Контроль: текущий.
<b>7. Подвижные игры - баскетбол (27 ч.)</b>			
6.1	Подвижные игры - баскетбол	27 ч.	Контроль: стартовый, текущий.

**8 раздел**

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**  
**Учебно-методическое обеспечение**

1. Рабочая программа. Предметная линия учебников под редакцией В.И. Ляха 1-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. -129с.
3. Стандарт основного общего образования по образовательной области «Физическая культура»
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 - 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича – Волгоград: Учитель, 2014 г.

6. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

**Дополнительные пособия для учителя:**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 68 с.

2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшклина. – Волгоград : ВГАФК, 2005. – 52 с.

3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. – № 1–8.

4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.

6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.

7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

8. *Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ* // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов* : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

**Материально-техническое обеспечение программы.**

Основное оборудование	Основное оснащение
Стенка гимнастическая	Мяч набивной
Конь гимнастический	Мяч малый
Скамейка гимнастическая	Скакалка гимнастическая
Козёл гимнастический	Палка гимнастическая
Маты гимнастические	Обруч гимнастический
	Секундомер
	Планка для прыжков
	Стойка для прыжков
	Кегли



# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 9 класс

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						п л а н	ф а к т
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b>							
Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Бег по дистанции ( <i>70–80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Низкий старт ( <i>до 30 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> )	М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.;	Комплекс 1		



1	2	3	4	5	6	7	8
				д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.			
Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	Текущий	Комплекс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега	М.: 420–400–380 см; д.: 380–360–340 см. Оценка техники метания мяча	Комплекс 1		
Бег на средние дистанции (2 ч)	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	М.: 8,30–9,00–9,20 мин; д.: 7,30–8,30–9,00 мин	Комплекс 1		

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Кроссовая подготовка (10 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости					
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости					
	Совершенствования						
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятст-				<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	вий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости					
	Учетный	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,0–11,30–12,30 мин	Комплекс 1		
<b>Гимнастика (18 ч)</b>							
Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражне-	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	ния в висе				
	Комплексный						
	Учетный	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М.: «5» – 10 р.; «4» – 8 р.; «3» – 6 р.; д.: «5» – 16 р.; «4» – 12 р.; «3» – 8 р.	Комплекс 2		
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание (6 ч)	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать	Текущий	Комплекс 2		

1	2	3	4	5	6	7	8
		приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	по канату в два приема				
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м – 12 с (м.)	Комплекс 2		
Акробатика (6 ч)	Изучение нового материала	Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей					

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный						
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Комплексный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять комбинацию из акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатических элементов	Комплекс 2		
<b>Спортивные игры (45 ч)</b>							
Волейбол (18 ч)	Изучение нового материала	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	менять в игре технические приемы				
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	через 3-ю зону. Развитие координационных способностей					
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники нижней прямой подачи	Комплекс 3		
	Совершенствования	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощен-	Текущий	Комплекс 3		



1	2	3	4	5	6	7	8
		к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	ным правилам; применять в игре технические приемы				
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
Баскетбол (27 ч)	Изучение нового материала	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; при-	Текущий	Комплекс 3		

1	2	3	4	5	6	7	8
		в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	менять в игре технические приемы				
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники штрафного броска			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 × 2). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке	Комплекс 3		
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Совершенствования							
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 × 4). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 2, 4 × 3). Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Комплексный						
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комплексный							

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
	Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	<b>Уметь:</b> играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
<b>Кроссовая подготовка (8 ч)</b>							
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8 ч)	Комплексный	Бег в равномерном темпе (15 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодо-	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе	Текущий	Комплекс 4		

Продолжение табл.

1	2	3	4	5	6	7	8
		ление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	(20 мин)				
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (16 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Совершенствования	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	Текущий	Комплекс 4		
	Учетный	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать в равномерном темпе (20 мин)	М.: 16,00–17,00–18,00 мин; д.: 10,30–11,30–12,30 мин	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>							
Бег на средние дистанции (3 ч)	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости		М.: 8,30–9,00–9,20 мин; д.: 7,30–8,30–9,00 мин			
	Комплексный	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	<b>Уметь:</b> бегать на дистанцию 2000 м		Комплекс 4		
Спринтерский бег. Эстафетный бег (5 ч)	Вводный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег (передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с макси-	Текущий	Комплекс 4		

1	2	3	4	5	6	7	8
		Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	мальной скоростью (60 м)				
	Учетный	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	<b>Уметь:</b> бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)	М.: «5» – 8,6 с.; «4» – 8,9 с.; «3» – 9,1 с.; д.: «5» – 9,1 с.; «4» – 9,3 с.; «3» – 9,7 с.	Комплекс 4		
Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3 ч)	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий	Комплекс 4		