

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернореченская средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя
Советского Союза Владимира Даниловича Солонченко»**

«Утверждаю»
Директор МБОУ «
Чернореченская СОШ № 2
им.В.Д. Солонченко »:
Воронович Н.В.
Приказ № 275 от «31» августа
2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 9 класса**

п. Новочернореченский 2023

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «физическая культура» для учащихся 9 класса с ОВЗ (умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ № 1897 Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г.), на основе примерной программы по физической культуре (Примерные программы по учебным предметам). Физическая культура 8-9 классы: под общей редакцией В.И. Ляха. Москва. Просвещение. 2016 г. Адаптированная рабочая программа является частью адаптированной основной общеобразовательной программы (АООП) МБОУ «Павелецкая СОШ №1».

Адаптированная рабочая программа по предмету «физическая культура» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Законом Рязанской области от 29.08.2013 № 42-ОЗ «Об образовании в Рязанской области»;

- письмом Министерства образования и молодежной политики Рязанской области от 02.03.2020 № ОЩ/12-1885 «Методические рекомендации по формированию учебных планов образовательных организаций Рязанской области, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, на 2020/21 учебный год»;

- письмом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2016 г. № ВК-1788/07 "Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

- приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»;

- санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении [СанПиН 2.4.2.3286-15](#)».

Учебный план адаптирован с учётом базисного учебного плана специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида (I вариант).

Цель: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития,

расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи:

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

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры в 9 классе отводится 68 часов -2 часа в неделю.

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;
- умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;
- умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

Метапредметные результаты:

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

Предметные результаты:

- знание того, когда и как возникла физическая культура;
- умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;
- умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;
- умение обращаться с инвентарем и оборудованием;
- умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

III. Содержание

«Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей, обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное

взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; со скакалками; лазанье и перелазание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

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

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

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

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Спортивные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

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

Баскетбол

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

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад.

Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

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

Практический материал.

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

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

Гимнастика и акробатика (14 час).

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршрутовка.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

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

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелазание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика (18 часов).

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции.

Прыжки. Специальные упражнения. Прыжки в высоту и в длину с места. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физической деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование	В процессе проведения уроков
1. Физкультурно – оздоровительная деятельность	
	9 класс
2. Спортивно – оздоровительная деятельность:	
Гимнастика с основами акробатики	14
Легкая атлетика	19
Лыжная подготовка	10
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	25
3. Резервные уроки	
Общеразвивающие упражнения	В процессе проведения уроков
Общее количество часов	68

**IV. Тематическое планирование
адаптированной программы по физической культуре в 9 классе
общее количество часов на 2021-2022 учебный год – 68 часов
(2 часа в неделю)**

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов
Лёгкая атлетика (9 ч)		
1	Л/А. Инструктаж т/б по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. СУ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. Развитие выносливости.	1 06.09
2	Л/А. СУ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров. Бег 30 метров – на результат. Развитие выносливости.	1
3	Л/А. СУ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 14-17 мин. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров. Развитие выносливости.	1
4	К/П. СУ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 18-20 мин. Бег со старта -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	1
5	К/П. СУ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие выносливости.	1
6	К/П. СУ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Бег 1000 м. на результат. Развитие выносливости.	1
7	К/П. СУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10м. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Наклоны из положения стоя с прямыми ногами - на результат. Развитие выносливости.	1
8	К/П. СУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10м. – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на	1

	дальность. Развитие выносливости.	
9	Л/А. СУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости.	1
Волейбол – 9 часов		
10	Волейбол. Инструктаж Т/Б на занятиях по волейболу. ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол. Развитие координационных способностей.	1
11	Волейбол. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Развитие координационных способностей.	1
12	Волейбол. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	1
13	Волейбол. ОРУ. СУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
14	Волейбол. ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально, после перемещения, в прыжке. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	1
15	Волейбол. ОРУ. СУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Развитие координационных способностей.	1
16	Волейбол. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей.	1
17	Волейбол. ОРУ. СУ. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Развитие координационных способностей.	1
18	ОРУ. СУ. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Развитие координационных способностей.	1

Гимнастика – 14 часов		
19	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастике. Правила страховки во время выполнения упражнений. Самостраховка при выполнении упражнений. Прикладное значение гимнастики.	1
20	Гимнастика. ОРУ. СУ. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	1
21	Гимнастика. ОРУ. СУ. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	1
22-24	Гимнастика. ОРУ. СУ. Кувырок назад в полушпагат. Развитие координационных способностей. Лазание по канату в два приема	3
25	Гимнастика. ОРУ. СУ. Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1
26	Гимнастика. ОРУ. СУ. Висы. Строевые упражнения. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1
27	Гимнастика. ОРУ. СУ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
28	Гимнастика. ОРУ. СУ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
29	Гимнастика. ОРУ. СУ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания - учет. Равновесие – соединение из 4-5 элементов.	1
30-32	Гимнастика. ОРУ. СУ. Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 110 см). Развитие скоростно-силовых способностей. Равновесие – соединение из 4-5 элементов.	3
Лыжная подготовка – 10 часов		
33	Л/П. ТБ на занятиях лыжной подготовки. ОРУ. СУ. Повторение техники одновременного и попеременного двушажного хода. Требования к одежде и обуви занимающегося на лыжах. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
34	Л/П. ОРУ. СУ. Совершенствование техники одновременного и попеременного двушажного хода. Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
35	Л/П. ОРУ. СУ. Оценивание техники попеременного двушажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью	1

	Элементы тактики лыжных гонок.	
36	Л/П. ОРУ. СУ. Оценивание техники одновременного двушажного хода. Совершенствование перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 1 км. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
37	Л/П. ОРУ. СУ. Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км. Ознакомление с техникой попеременного четырехшажного хода. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
38	Л/П. ОРУ. СУ. Ознакомление с техникой преодоления контруклонов. Согласованность движений рук и ног в попеременном четырёхшажном ходе. Совершенствование техники лыжных ходов.	1
39	Л/П. ОРУ. СУ. Оценивание техники одновременного одношажного хода. Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
40	Л/П. ОРУ. СУ. Оценивание техники одновременного бесшажного Совершенствование техники подъемов и спусков. Постановка палки на снег кольцом назад и движению руки за бедро при отталкивании в попеременном четырёхшажном ходе. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
41	Л/П. ОРУ. СУ. Оценивание техники попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Ходьба на 3 км со средней скоростью. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
42	Л/П. ОРУ. СУ. Контрольный норматив на дистанции 3 км. Правила соревнований. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
Волейбол – 3 часа		
43	Инструктаж по спортивным играм (волейбол). СУ.ОРУ. Совершенствование техникой приёмов. Развитие координационных способностей.	1
44	СУ. ОРУ. Совершенствование техникой приёмов. Развитие координационных способностей.	1
45	СУ. ОРУ. Совершенствование техникой приёмов. Развитие координационных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	1
Баскетбол – 7 часов		
46	Баскетбол. Инструктаж техники безопасности по спортивным играм (баскетбол). СУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1

	Развитие скоростно – силовых способностей.	
47	Баскетбол. СУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
48	Баскетбол. СУ. ОРУ. Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча различными способами на месте и в движении. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
49	Баскетбол. СУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча различными способами на месте и в движении.	1
50	Баскетбол. СУ. ОРУ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
51	Баскетбол. СУ. ОРУ. Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
52	Баскетбол. ОРУ. СУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Варианты бросков мяча. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
Баскетбол – 6 часов		
53	Баскетбол. СУ. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча со сниженным отскоком. Варианты бросков мяча. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
54	Баскетбол. СУ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. ОРУ Ловля и передача мяча. Ведение мяча различными способами. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
55	Баскетбол. СУ. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. ОРУ Ловля и передача мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
56	Баскетбол. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
57	Баскетбол. СУ. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча различными способами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
58	Баскетбол. СУ. ОРУ. Зонная система защиты. Броски мяча в кольцо в движении. Развитие скоростно – силовых способностей.	1
Лёгкая атлетика – 10 часов		
59	Л/А. Инструктаж техники безопасности по л/а. ОРУ. СУ. Бег в	1

	равномерном темпе 5-8 мин. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м). Развитие выносливости.	
60	Л/А. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 9-13 мин. Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров. Бег 30 метров – на результат. Развитие выносливости.	1
61	К/П. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места – на результат.	1
62	К/П. ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег со старта -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Развитие выносливости.	1
63	К/П. ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Развитие выносливости.	1
64	К/П. ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Подвижная игры «Снайпер». Бег 2000 м. на результат. Развитие выносливости.	1
65	Л/А. СУ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту и длительного бега. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» (<i>подбор разбега и отталкивание</i>). Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
66	Л/А. СУ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту и длительного бега. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Метание мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1
67	Л/А. СУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 15 мин Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10м. – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости.	1
68	Л/А. СУ. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Бег в равномерном темпе 15 мин Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Прыжки в длину с места – на результат.	1