

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: gvardejskschool@mail.ru  
<http://www.gvardejskschool.ru>

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол от 03.07.2017г.№10



Утверждаю

Приказ от 04.07.2017г.№ 470

Директор школы

Дуганова Г.И.

## Рабочая программа

для обучающихся с задержкой психического развития

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **9**

Срок реализации программы, учебный год **2017-2018**

Рабочую программу составил **Комиссаров С.Г.**

г. Гвардейск

2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |        |
|--|--------|
| 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета                   | стр 3  |
| 2. Планируемые результаты коррекционной работы                         | стр 4  |
| 3. Содержание учебного предмета и коррекционной работы                 | стр 5  |
| 4. Поурочно-тематическое планирование                                  | стр 10 |
| 5. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса | стр 13 |

## **I. Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура»**

Результаты проявляются в разных областях культуры:

### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **II. Планируемые результаты коррекционной работы**

### **Планируемые результаты форсированности социальных (жизненных) компетенций:**

Умение выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей, и объяснять учителю необходимость связаться с семьёй для принятия решения в области жизнеобеспечения.

Умение различать социальные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, и те, где помощь со стороны не требуется.

Умение проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт.

Умение адекватно использовать принятые в окружении ребёнка социальные ритуалы.

Умение вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умение корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта.

Представления об общественных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе.

Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность. Развитие активности во взаимодействии с миром, понимание условий собственной результативности.

Умение ориентироваться в реалиях природных явлений.

Адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности/безопасности и для себя, и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды.

Использование вещей в соответствии с их функциями, принятым порядком и характером наличной ситуации.

Умение прогнозировать последствия неправильного, неаккуратного, неосторожного использования вещей.

### **Планируемые результаты специальной поддержки:**

Проявление желания усваивать новый учебный материал.

Использование речевых возможностей на уроках при ответах и в других ситуациях общения, знакомство со способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;

Овладение первоначальными навыками умения ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; стремиться к самоконтролю.

Владение первоначальными навыками осуществления словесного отчёта о процессе и результатах деятельности.

### **Специфические результаты:**

Формирование правильной осанки, укрепление мышц туловища.

Формирование и развитие общей и мелкой моторики пальцев рук, координация движений различных частей тела.

Укрепление и сохранение здоровья.

Активизация защитных сил организма ребёнка.

### **III. Основное содержание учебного предмета и коррекционной работы**

#### **История физической культуры**

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

#### **Физическая культура (основные понятия)**

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Спортивная подготовка

#### **Физическая культура человека**

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Подготовка к занятиям физической культурой.**

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультминутка (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультминутка пауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- выполнение команд "Пол-оборота направо!"

- "Пол-оборота налево!", "Полшага!", "Полный шаг!".

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми руками.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка- упор присев-кувырок вперед в стойку на лопатках-сед, наклон к прямым ногам-упор присев- стойка на голове с согнутыми ногами- кувырок вперед- встать, руки в стороны.

Девочки: кувырок назад в полу шпагат.

Акробатическая комбинация: и.п.- основная стойка. Равновесие на одной ноге (ласточка)- упор присев-кувырок вперед-перекат назад-стойка на лопатках-сед, наклон вперед к прямым ногам-встать- мост с помощью-встать-упор присев-кувырок назад в полу шпагат.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см).

Девочки: прыжок ноги врозь(козел в ширину, высота 105-110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты, стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

подъем переворотом в упор толчком двумя ногами правой (левой) ногой в упор.

Подъем-перемахом правой (левой) назад - соскок с поворотом на 90 °.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Мальчики (на параллельных брусьях): размахивание в упоре-сед ноги врозь-перечах во внутрь - упор - размахивание в упоре- соскок махом назад.

Девочки: махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом в упор на нижнюю жердь- соскок назад с поворотом на 90 °

#### **Беговые упражнения:**

- ускорение с высокого старта от 30 до 40 м;

бег с ускорением от 40 до 60 м;

скоростной бег до 60 м;

на результат 60 м;

- высокий старт;

- бег в равномерном темпе : мальчики до 20 минут, девочки до 15 мин.

- кроссовый бег; бег на 1500м.

- варианты челночного бега 3х10 м.

#### **Прыжковые упражнения:**

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

#### **Спортивные игры**

##### **Баскетбол**

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м.

- то же с пассивным противодействием.

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

##### **Футбол**

Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.

- Ведение мяча по прямой;

- удары по воротам;

-комбинации из освоенных элементов техники.

- игра по упрощенным правилам.

## **Волейбол**

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

## **Плавание**

- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.
- Правила соревнований и определение победителей

## **Подготовка к выполнению видов испытаний(в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **Прикладное-ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

Прикладное-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

### **Развитие гибкости**

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава ;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

### **Развитие координации движений**

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

### **Развитие силы**

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

### **Легкая атлетика:**

#### Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

#### Развитие силы

- прыжки в полу - приседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

#### Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

### **Баскетбол**

#### Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

#### Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

#### Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

### **Содержание коррекционной работы**

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях.

Освоение возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения.

Освоение необходимых ребёнка социальных ритуалов. Формирование представлений о правилах поведения в разных социальных ситуациях. Правила поведения с людьми разного социального статуса.

Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего мира, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой.

Формирование целостной и подробной картины мира, упорядоченной во времени и в пространстве, адекватно возрасту ребёнка.

Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности.

На уроках физической культуры решаются задачи общие с образовательной школой и специфические коррекционные задачи:

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопия).



Коррекция и компенсация нарушений психомоторики. Преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки.

Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

#### IV. Поурочно-тематическое планирование

| №<br>п/п  | Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)   |
|---|---|
| <b>Знания о физической культуре 1 час.</b>        |   |
| 1   | Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  |
| <b>Легкая атлетика 15 часов.</b>                  |   |
| 2   | Бег с ускорением от 40 до 60 м.   |
| 3   | Скоростной бег до 60 м.   |
| 4   | Бег на результат 60 м.  |
| 5   | Высокий старт.  |
| 6   | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.   |
| 7   | <b>Входной мониторинг.</b>  |
| 8   | Бег 1500 м.   |
| 9   | Челночный бег.  |
| 10  | Прыжок в длину с разбега.   |
| 11  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".  |
| 12  | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом « перекат».   |
| 13  | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены.  |
| 14  | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.   |
| 15  | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.  |
| 16  | Кроссовый бег.  |
| <b>Баскетбол 13 часов.</b>                        |   |
| 17  | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.  |
| 18  | Остановка двумя шагами и прыжком.   |
| 19  | Повороты без мяча и с мячом.  |
| 20  | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).   |
| 21  | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.   |
| 22  | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.   |
| 23  | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.   |
| 24  | Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  |
| 25  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.  |
| 26  | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м. |
| 27  | Вырывание и выбивание мяча. Игра по упрощенным правилам.  |
| 28  | Игра по правилам.   |
| 29  | Президентские состязания (тестирование).  |
| <b>Знания о физической культуре 1 час.</b>        |   |
| 30  | Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.  |
| <b>Гимнастика с основами акробатики 20 часов.</b> |   |
| 31  | Построение и перестроение на месте.   |
| 32  | Выполнение команд "Пол-оборота направо!", "Пол-оборота налево!", "Полшага!",  |

|  |   |
|--|---|
|  | "Полный шаг!"   |
| 33   | Из положения упор присев кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).                                  |
| 34   | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).   |
| 35   | Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики).   |
| 36   | "Мост" из положения, стоя с помощью (девочки).  |
| 37   | Акробатическая комбинация из 3 элементов.   |
| 38   | Акробатическая комбинация из 6 элементов.   |
| 39   | Акробатическая комбинация из 7 элементов.   |
| 40   | Ритмическая гимнастика под музыкальное сопровождение.   |
| 41   | Ритмическая гимнастика под счёт.  |
| 42   | Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). с 2-3 шагов. |
| 43   | Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). с 5-7 шагов. |
| 44   | Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 105-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см). на результат  |
| 45   | <b>Контрольная работа за I полугодие.</b>   |
| 46   | Упражнения на гимнастическом бревне. Повороты на месте.   |
| 47   | Упражнения на гимнастическом бревне. Соскок с поворотом на 90 ° (мальчики).   |
| 48   | Упражнения на перекладине. Размахивание в упоре на брусках - сед ноги врозь.  |
| 49   | Упражнения на перекладине. Соскок махом назад.  |
| 50   | Упражнения на перекладине. Махом одной и толчком другой ноги о верхнюю жердь - подъём переворотом, соскок назад.                                |
| <b>Знания о физической культуре 1 час.</b> |   |
| 51   | Спортивная подготовка.  |
| <b>Волейбол 9 часов.</b>                   |   |
| 52   | Прием и передача мяча сверху двумя руками от головы.  |
| 53   | Прием и передача мяча сверху двумя руками от головы с поворотом.  |
| 54   | Прием и передача мяча сверху двумя руками от головы в прыжке.   |
| 55   | Нижняя прямая подача с половины площадки.   |
| 56   | Нижняя прямая подача в заданный сектор.   |
| 57   | Нижняя прямая подача в прыжке.  |
| 58   | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.   |
| 59   | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола с заданиями.   |
| 60   | Президентские состязания.   |
| <b>Баскетбол 6 часов.</b>                  |   |
| 61   | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).                                   |
| 62   | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.             |
| 63   | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.   |
| 64   | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.   |
| 65   | Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  |
| 66   | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.  |

| <b>Волейбол 6 часов.</b>                       |  |
|--|--|
| 67   | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом.   |
| 68   | Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед.  |
| 69   | Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).   |
| 70   | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку.   |
| 71   | Игра волейбол по упрощённым правилам.  |
| 72   | Игра волейбол по правилам.   |
| <b>Футбол 6 часов.</b>                         |  |
| 73   | Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами оком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. |
| 74   | Ведение мяча прямо, змейкой.   |
| 75   | удары по воротам с места.  |
| 76   | удары по воротам в движении.   |
| 77   | комбинации из освоенных элементов техники.   |
| 78   | Игра по упрощенным правилам.   |
| <b>Знания о физической культуре 1 час.</b>     |  |
| 79   | Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.                                   |
| <b>Плавание 2 часа.</b>                        |  |
| 80   | Правила техники безопасности на занятиях плаванием.  |
| 81   | Правила соревнований и определение победителей   |
| <b>Легкая атлетика 18 часов.</b>               |  |
| 82   | Ускорение с высокого старта от 30 до 40 м.   |
| 83   | Бег с ускорением от 40 до 60 м.  |
| 84   | Скоростной бег до 60 м.  |
| 85   | Бег на результат 60 м.   |
| 86   | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин.  |
| 87   | Кроссовый бег.   |
| 88   | Бег 1500 м.  |
| 89   | Челночный бег.   |
| 90   | Прыжок в длину с разбега с 2-3 шагов.  |
| 91   | Прыжок в длину с места с 5-10 шагов.   |
| 92   | Прыжок в длину с места на результат.   |
| 93   | Метание малого мяча с места на заданное расстояние; на дальность.  |
| 94   | Метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень.   |
| 95   | Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения, сидя на полу, от груди.                            |
| 96   | <b>Промежуточная аттестация</b>  |
| 97   | Эстафетный бег.  |
| 98   | Передача эстафетной палочки.   |
| 99   | Соревнования по легкой атлетике.   |
| <b>Спортивные игры «Русская лапта» 3 часа.</b> |  |
| 100  | Стойка игрока , перемещения, ловля мяча.   |
| 101  | Передвижения, прыжки, ловля мяча.  |
| 102  | Передача мяча с близкого расстояния (3-10м). Подача мяча.  |
| <b>Итого: 102 часа</b>                         |  |

## **V. Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса**

Учебник: «Физическая культура 8-9 класс», В.И. Лях, издательство «Просвещение»,2014