

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Иргейская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

 Нигматулина Г.А.

« 31 » 08 2018 г.

протокол № 1

«СОГЛАСОВАНО»

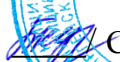
Заместитель директора

 Гамбалеvская О.М.

« 31 » 08 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

 Суровцева Г.А.

« 31 » 08 2018 г.



Рабочая программа педагога

Учителя Кухта Ивана Сергеевича

Предмет физическая культура

Образовательная область физическая культура

Класс 7,9(АООПО для обучающихся с легкой умственной отсталостью.)

Учебный год 2018-2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная область, предмет – **физическое воспитание**

Данная рабочая программа по **физическому воспитанию** разработана на основе программы **Мозгового В.М. программы специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: 5-9 классы под редакцией В.В.Воронковой**, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Согласно федеральному базисному учебному плану для ОУ РФ на изучение предмета **физическое воспитание** отводится **2 часа + 1 час (школьный компонент)** в неделю (**102 часа** в год).

По учебному плану школы в **9 классе** отведено **3 часа** в неделю (**102 часа** в год).

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» (от 01.09.2013 г.) здоровье школьников отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования. Уровень развития ребёнка характеризуется тремя основными показателями: физическим, психическим (в том числе и личностным), социальной адаптацией к условиям меняющегося современного общества. Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы. У всех детей седьмого «б» класса наблюдается наличие нарушений психического и физического развития. Содержание рабочей программы по физическому воспитанию строится в соответствии с объективными данными здоровья учащихся класса и опираясь на данные медицинского обследования с учётом групп здоровья детей. В анамнезе всех учащихся отмечаются сложные сочетанные нарушения развития: нарушение координации движения, патологическое нарушение зрения, гидроцефалия, нарушения ЖКТ, сердечно-сосудистой системы, и пр. Поэтому данная рабочая программа была построена с учётом программы ЛФК для специальных медицинских групп учащихся, с учётом адаптивных возможностей детей с умеренной умственной отсталостью. Прохождение программы связано с использованием индивидуального подхода к организации учебно-воспитательного процесса и учётом особенностей психо-моторно-речевого развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Учитывая физические возможности и психические особенности детей, материал всех разделов дается небольшими дозами с постепенным его усложнением. Работа строится концентрически. Повторение пройденного сочетается с постоянной пропедевтикой нового материала. Разнонаправленные физические упражнения, представленные в данной программе, способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности обучающихся.

Используемый учебно-методический комплект:

Программы специальных (коррекционных) учреждений VIII вида: 5-9 кл.: В 2 сб./ Под редакцией В.В.Воронковой. – М.: Гуманит. изд. центр . ВЛАДОС, 2013. – Сб.1. – 224 с.,

Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013. – 294 с.

Материалом для обучения предмету помимо УМК является: **спортивные игры и упражнения творческого характера.**

Средства, используемые для реализации программы:

1. физические упражнения;
2. коррекционные подвижные игры, эстафеты;
3. ритмопластика;
4. дыхательная и пальчиковая гимнастика;
5. упражнения для зрительного тренинга;
6. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажёры; спортивный инвентарь (мячи разного диаметра и назначения, скакалки, гимнастические палки, маты, обручи, флажки и пр.) и т.п.;
7. наглядные средства обучения.

Программа адресована учащимся 9 класса.

Так как в настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования относятся идеи гуманизации образовательного процесса, здоровьесбережения, компетентностного подхода, активизации познавательной деятельности, то эта программа предполагает не только учет **индивидуально-личностной природы** учащихся, их потребностей и интересов, но и определяет необходимость создания в обучении условий для самоопределения их как личности. Поэтому программу можно определить как личностно-ориентированную. Эта рабочая программа определяет в целом оптимальный объем знаний и умений по физическому воспитанию, который доступен учащимся. Данный учебный предмет для семиклассников необходим, так как предполагает такую организацию занятий, при которой физические упражнения используются с целью коррекции имеющихся нарушений, как в физическом, так и в интеллектуальном развитии. Уроки физической культуры способствуют укреплению здоровья учеников, помогают развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, исправляют нарушения осанки, крупной и мелкой моторики, координацию движений, снимают усталость, накопленную на уроках, развивают двигательную активность, помогают получить элементарные сведения по гигиене, состоянию здоровья, формируют умения владеть своими эмоциями, воспитывают дисциплинированность, силу воли, настойчивость, развивают чувство товарищества и взаимопомощи. Такая деятельность учащихся имеет большое значение для умения общаться с окружающими их людьми в любой обстановке, способствует коррекции недостатков их психофизического развития, познавательных возможностей и интересов. Исходя из разнородности состава учащихся класса по психическим, двигательным и физическим данным рабочая программа носит прикладной характер и построена с учетом принципа коррекционной направленности обучения и адаптирована к возможностям детей. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений с широким использованием дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Цели, решаемые при реализации программы:

- обеспечение развития школьников с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры;

- восстановление и совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников;
- активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры;

Общие задачи, решаемые при реализации программы:

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции и внимания);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса;
- стимулирование способностей ребёнка к самооценке (плохо, хорошо);
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ;
- воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- создание благоприятных коррекционно-развивающих условий для оздоровления организма учащихся.

Задачи обучения:

1. совершенствование знаний о положения тела при правильной осанке;

2. совершенствование техники ходьбы в сочетании с дыханием;
3. продолжение обучения правильному дыханию при выполнении физических упражнений и без них;
4. совершенствование прыжков на месте на двух ногах;
5. совершенствование бросков и ловли мяча;
6. совершенствование координационных способностей;
7. совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук;
8. совершенствование поворотов на месте, по ориентирам и по словесной инструкции учителя;
9. продолжение обучения расслаблению мышц после напряжения.

Интеграция с другими предметами:

русский язык, чтение, математика, предметы эстетического цикла (ИЗО, ручной труд), биология, география, окружающий мир, СБО, профессионально-трудоустройство, внеклассные мероприятия широкого профиля.

Формы контроля: тестирование, контроль за состоянием здоровья.

Планируемые результаты: Коррекционная направленность особо значима в специальной школе. На всех уроках проводится коррекция мышления, памяти и речи ребёнка, развитие фонематического слуха, крупной и мелкой моторики, цветовосприятия, пространственного восприятия. Урок физкультуры активно содействует формированию положительных качеств личности учащихся. Коррекционная сторона урока имеет решающее значение в образовательном процессе: благодаря этой работе повышается работоспособность, увеличивается устойчивость внимания, понижаются трудности восприятия, улучшается пространственное восприятие, развивается и совершенствуется наблюдательность, память, воображение, речь, логическое мышление, умение анализировать, обобщать, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи и зависимости, делать выводы - все эти планируемые результаты придают еще и воспитывающую направленность учебной деятельности. Исходя из потенциальных возможностей большинства детей класса основные требования к знаниям и умениям обучающихся будут сохранены и аналогичны требованиям авторской программы. к знаниям и умениям учеников с тяжёлыми осложнёнными формами развития (4 человека, с группами здоровья D III, D IV, D V, освобождение от занятий) требования будут снижены по всем разделам программы. Этим детям предусмотрены индивидуальные задания, отличные от предлагаемых учащимся основной группы класса.

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности на уроках адаптивной физической культуры;
- название спортивного инвентаря, специальных терминов, ТСО, используемых в процессе адаптивной физической культуры;
- понятие «строй» и приёмы перестроения;
- понятие «соревнование», например «весёлые старты»;
- правила передвижения в стойке баскетболиста с мячом и без мяча;
- способы предупреждения травматизма на уроке адаптивной физической культуры;

Обучающиеся должны уметь:

- надевать спортивную одежду самостоятельно;
- строиться в шеренгу по одному, перестраиваться в колонну по одному, выполнять команды по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в колонне по одному в медленном и быстром темпе, ходить змейкой;
- выполнять задания по показу за учителем;
- надеть и закрепить лыжи;
- надеть палки по показу учителя;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом;
- играть и соблюдать правила подвижных игр;
- выполнять набивание волейбольного мяча двумя руками снизу у стены;
- выполнять ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой и поочередно на месте и в движении;
- ориентироваться в пространстве с помощью сохранных анализаторов.

Содержание рабочей программы

№ п.п	Тема	Кол-во учебных часов (в авторской программе)	Кол-во учебных часов (в рабочей программе)
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	27	27
2	<i>Спортивные игры</i>	17	17
3	<i>Гимнастика</i>	21	21
4	<i>Лыжная подготовка</i>	30	30
5	<i>Спортивные игры</i>	11	11
6	<i>Легкая атлетика</i>	13	13
Итого		102 часа	102 часа

уроков физической культуры 7 класс специального (коррекционного) 8 вида

Программа В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

Учебник В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение», 2009 год

№ п/п	Дата	Раздел	Тема	Урок	Кол. часов
1		Раздел I. Легкая атлетика	Тема 1. Ходьба с изменением направления, ходьба скрестным шагом . Бег с заданным темпом и скоростью. Встречная эстафета. Игра «Все по местам».Инструктаж по технике безопасности. Высокий старт от 10 до 30 метров	Урок 1. Высокий старт от 10 до 30 метров	1
2		Раздел I. Легкая атлетика	Бег на результат(30-60м)беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу100м. Игра»Что так изменилось в строю».	Урок 1. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 60 метров на результат	1
3		Раздел I. Легкая атлетика	Ходьба с выполнением движений рук на координацию . Бег с преодолением препятствий (30-40)см. Встречная эстафета. Игра «охрана пробежек».	Урок 1. Бег с препятствиями.	1
4		Раздел I. Легкая атлетика	Бег на 30 м. с низкого старта. Эстафетный бег. на отрезке (30-50м). Игра»вызов победителя».	Урок 1. Бег 30 м на результат	1
5		Раздел I. Легкая атлетика	Прыжки на каждый 3-5 шаг ..Прыжок в длину по заданным ориентирам .Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игр»Дотянись»	Урок 1. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	1

6	Раздел I. Легкая атлетика	Прыжок в длину способом «согнув ноги».Тройной прыжок с места .Игра»Установи рекорд»	Урок 1. Прыжки в длину с места	1
7	Раздел I. Легкая атлетика	Метание малого мяча в вертикальную цель. .Бросок набивного мяча .Игра»Сильный бросок».	Урок 1. Метание мяча в горизонтальную цель 10-15 метров	1
8	Раздел I. Легкая атлетика	Метание малого мяча в вертикальную цель. .Бросок набивного мяча .Игра»Сильный бросок».	Урок 1. Метание мяча на дальность с 5 шагов разбега	1
9	Раздел I. Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы. С 4-6 шагов разбега .Бросок набивного мяча Игра»Попади в цель»	Урок 1. Метание в цель и на дальность набивных мячей	1
10	Раздел I. Легкая атлетика	Прыжок в длину способом «согнув ноги».Тройной прыжок с места .Игра»Установи рекорд»	Урок 1 Многоскоки.Тройной прыжок с места.	1
11	Раздел I. Легкая атлетика	Кроссовая подготовка 300-500м. Бег с ускорением на отрезке 30-60м. Эстафеты. Игры « Дотянись».	Урок 1. Бег 1-й стадии	1
12	Раздел I. Легкая атлетика	Метание малого мяча на дальность способом из-за головы. С 4-6 шагов разбега .Бросок набивного мяча Игра»Попади в цель»	Урок 1 Метание малого мяча на дальность.	1
13	Раздел I. Легкая атлетика	Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	Урок 1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений	1

14	Раздел I. Подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности. Обучение(1урок). Совершенствование(2урок). Игры »Мяч над веревкой». Подачи и удары по мячу. Лапта. Игра» Что так притягивает». Развитие скоростных и координационных способностей.	Урок 1Подвижные игры.	1
15	Раздел I. Легкая атлетика	Обучение(1урок). Совершенствование(2урок). Игры »Вот так подача».Подачи и удары битой по мячу. Лапта».Игра «Словесная карусель».	Урок 1 Бег 1000 метров на время	1
16	Раздел I. Легкая атлетика	Обучение(1урок). Совершенствование (2урок). Игра »Мяч в воздухе». Броски малого мяча по движущейся цели. Лапта.	Урок 1. Кросс 3000 метров без учета времени	1
17	Раздел II. Гимнастика	Обучение(1урок).Совершенствовани е(2урок). Отработка ударов. Ловля мяча с лета Игра «По кочкам и линиям»,»Запомни порядок». Лапта.	Урок 1. Строеквой шаг. Размыкание и смыкание на месте	1
18	Раздел II. Гимнастика	Обучение(1урок). Совершенствование(2урок). Осаливание и самоосаливание. Игра «Ловкие и меткие».Лапта. Игра »Все по местам».	Урок 1. Простые связки. Общеразвиваю щие упражнения в парах	1
19	Раздел II. Гимнастика	Обучение.(1урок) Совершенствование.(2урок). Игра «Не дай мяч водящему». Подачи и удары по мячу. Лапта.	Урок 1. Общеразвиваю щие упражнения с предметами	1
20	Раздел II. Гимнастика	Обучение.(1урок) Совершенствование(2урок). Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в воздухе». Ловля мяча с лета.	Урок 1. Упражнения с набивными	1

			Лапта.	мячами	
21	Раздел II. Гимнастика	Обучение.(1урок) Совершенствование(2урок). Ловля мяча с лета. Отработка ударов. Лапта.		Урок 1. Упражнения с большим мячом	1
22	Раздел II. Гимнастика	2 четверть 21 ч . Акробатические упражнения. Кувырки		Урок 1. Акробатические упражнения. Кувырки	1
23	Раздел II. Гимнастика	Стойки и перемещение игроков. Обучение(1урок). Совершенствование(2 урок). Подачи и удары битой по мячу. Лапта. Игра»Не дай мяч соседу».		Урок 1. Акробатические упражнения. Вольные упражнения	1
24	Раздел II. Гимнастика	. Освоение висов и упоров		Урок 1. Освоение висов и упоров	1
25	Раздел II. Гимнастика	Перестроение из одной шеренги в две Обучение(1урок) .. Стойка на лопатках перекатом назад Эстафеты. Развитие силовых способностей. Инструктаж по технике безопасности.		Урок 1. Упражнение у гимнастической стенки. Укрепление мышц брюшного пресса	1
26	Раздел II. Гимнастика	Размыкание в движении. Размыкание вправо. влево от присев середины. ОРУ с гимнастическими палками. Два последовательных кувырка вперед . Лазанье по шведской стенке. Развитие силовых способностей.		Урок 1. Упражнение у гимнастической стенки на растяжку мышц	1
27	Раздел II. Гимнастика	Строевой шаг. размыкание и смыкание. Выполнение команд «Шире шаг!», «Короче шаг!» Обучение.(1урок).		Урок 1. Развитие гибкости	1

			Совершенствование.(2урок). Вис на канате .« Шпагат» с опорой руками о пол. .Игра»Все по местам»		
28		Раздел II. Гимнастика	Стойка на лопатках. перекатом назад. ОРУ с мячами .Лазанье по шведской стенке. Развитие координационных способностей.	Урок 1. Освоение акробатических упражнений. Стойки на руках, на голове	1
29		Раздел II. Гимнастика	Кувырок вперед, назад. Два кувырка вперед. Равновесие на гимнастических скамейках. ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье по гимнастической стенке.	Урок 1. Освоение акробатических упражнений. Перекаты назад и вперед	1
30		Раздел II. Гимнастика	Кувырок назад в стойку на лопатках. Лазанье по канату ,гимнастической стенке. .ОРУ с мячами.	Урок 1. Освоение акробатических упражнений. Переворот боком и с прямой стойки	1
31		Раздел II. Гимнастика	.«Шпагат» с опорой руками о пол . Лазанье по шведской стенке. (с попеременной перестановкой ног.)	Урок 1. Прыжки со скакалкой	1
32		Раздел II. Гимнастика	ОРУ на гимнастической стенке. Кувырок вперед, назад в стойку на лопатках .Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке.	Урок 1. Упражнения с обручами	1
33		Раздел II. Гимнастика	Перелезание через препятствия. «Шпагат»с опорой руками. Лазанье по гимнастической стенке с мячом в руках. Подтягивание в висе.	Урок 1. Лазанье по канату	1
34		Раздел II.	Равновесие на правой- ноге на гимнастической скамейке	Урок 1.	1

		Гимнастика	Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево(направо) .ОРУ со скакалками.	Упражнения для сохранения правильной осанки	
35		Раздел III. Лыжная подготовка	. Одновременный одношажный ход	Урок 1. Одновременный одношажный ход	1
36		Раздел III. Лыжная подготовка	. Переходы с одновременных ходов на попеременные	Урок 2. Переходы с одновременных ходов на попеременные	1
37		Раздел III. Лыжная подготовка	Одновременный двушажный ход	Урок 1. Одновременный двушажный ход	1
38		Раздел III. Лыжная подготовка	. Переходы с переменного двушажного хода на одновременные ходы	Урок 2. Переходы с переменного двушажного хода на одновременные ходы	1
39		Раздел III. Лыжная подготовка	.Тема 5. Движение скользящим шагом	Урок 1. Движение скользящим шагом	1
40		Раздел III. Лыжная подготовка	. .Тема 6. Подъем елочкой	Урок 1. Подъем елочкой	1
41		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 7. Преодоление трамплинов высотой 30-50 см	Урок 1. Преодоление трамплинов высотой 30-50	1

				см	
42		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 8. Отработка техники конькового хода	Урок 2. Отработка техники конькового хода	1
43		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 9. Спуск с поворотами и торможением	Урок 1. Спуск с поворотами и торможением	1
44		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 10. Спуск и торможение плугом	Урок 1. Спуск и торможение плугом	
45		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 11. Передвижение на лыжах попеременным четырехшажным ходом	Урок 1. Передвижение на лыжах попеременным четырёхшажны м ходом	1
46		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 12. Совершенствование техники передвижения ходьбы на лыжах	Урок 1. Совершенство вание техники передвижения ходьбы на лыжах	1
47		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 13. Повороты на параллельных лыжах плугом	Урок 1. Повороты на параллельных лыжах плугом	1
48		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 14. Остановка рывком	Урок 1. Остановка рывком	1
49		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 15. Эстафета с передачей палок	Урок 1. Эстафета с передачей	1

				палок	
50		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 16 Игра с горки на горку	Урок 1. Игра с горки на горку	1
51		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 18. Кросс 1000 метров	Урок 1. Кросс 1000 метров	1
52		Раздел III. Лыжная подготовка	Тема 19. Кросс 3500 метров	Урок 1. Кросс 3500 метров	1
53		Раздел IV. Волейбол	Тема 1. Перемещения игрока в различных положениях	Урок 1. Перемещения игрока в различных положениях	1
54		Раздел IV. Волейбол	Тема 2. Ходьба, бег и выполнение заданий	Урок 1. Ходьба, бег и выполнение заданий	1
55		Раздел IV. Волейбол	Тема 3. Совершенствование техники передвижения	Урок 1. Совершенствов ание техники передвижения	1
56		Раздел IV. Волейбол	Тема 4. Передача мяча сверху двумя руками на месте	Урок 1. Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
57		Раздел IV. Волейбол	Тема 5. Передача мяча над собой через сетку	Урок 1. Передача мяча над собой через сетку	1
58		Раздел IV.	Тема 6. Игра по упрощенным	Урок 1. Игра по упрощенным	1

		Волейбол	правилам	правилам	
59		Раздел IV. Волейбол	Тема 7. Игры и игровые задания на укороченных площадках	Урок 1. Игры и игровые задания на укороченных площадках	1
60		Раздел IV. Волейбол	Тема 8. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры	Урок 1. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры	1
61		Раздел IV. Волейбол	Тема 9. Нижняя прямая подача мяча 3-6 метрах от сетки	Урок 1. Нижняя прямая подача мяча 3-6 метрах от сетки	1
62		Раздел IV. Волейбол	Тема 10. Прием мяча снизу двумя руками на месте	Урок 1. Прием мяча снизу двумя руками на месте	1
63		Раздел IV. Волейбол	Тема 11. Прямой нападающий удар после подбрасывания	Урок 1. Прямой нападающий удар после подбрасывания	1
64		Раздел IV. Волейбол	Тема 12. Прием, передача, удар	Урок 1. Прием, передача, удар	1
65		Раздел IV. Волейбол	Тема 13. Техника перемещения и владение мячом	Урок 1. Техника перемещения и владение мячом	1
66		Раздел IV. Волейбол	Тема 14. Тактика свободного нападения	Урок 1. Тактика свободного	1

				нападения	
67		Раздел IV. Волейбол	Тема 15. Знание терминологии избранной игры	Урок 1. Знание терминологии избранной игры	1
68		Раздел IV. Волейбол	Тема 16. Игровые упражнения для совершенствования техники	Урок 1. Игровые упражнения для совершенствования техники	1
69		Раздел IV. Волейбол	Тема 17. Помощь в судействе, комплектование команд	Урок 1. Помощь в судействе, комплектование команд	1
70		Раздел IV. Волейбол	Тема 18. Упражнения на быстроту, точность, реакцию, прыжки	Урок 1. Упражнения на быстроту, точность, реакцию, прыжки	1
71		Раздел V. Баскетбол.	Тема 1.Стойка игрока. Перемещение в стойке	Урок 1. Стойка игрока. Перемещение в стойке	1
72		Раздел V. Баскетбол.	Тема 2. Обучение ловле и передачи мяча с пассивным сопротивлением	Урок 1. Обучение ловле и передачи мяча с пассивным сопротивлением	1
73		Раздел V.	Тема 3. Ведение мяча с пассивным	Урок 1. Ведение мяча с	1

		Баскетбол.	сопротивлением	пассивным сопротивлением	
74		Раздел V. Баскетбол.	Тема 4. Повороты без мяча и с мячом	Урок 1. Повороты без мяча и с мячом	1
75		Раздел V. Баскетбол.	Тема 5. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Урок 1. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
76		Раздел V. Баскетбол.	Тема 6. Броски одной и двумя руками с места и в движении	Урок 1. Броски одной и двумя руками с места и в движении	1
77		Раздел V. Баскетбол.	Тема 7. Ловля, передача, ведение, броски	Урок 1. Ловля, передача, ведение, броски	1
78		Раздел V. Баскетбол.	Тема 8. Тактика свободного нападения	Урок 1. Тактика свободного нападения	1
79		Раздел V. Баскетбол.	Тема 9. Позиционное попадание	Урок 1. Позиционное попадание	1
80		Раздел V. Баскетбол.	Тема 10. Броски мяча по кольцу с разных позиций.	Урок 1. Броски мяча по кольцу с разных позиций.	1
81		Раздел V. Баскетбол.	Тема 11. Штрафной бросок по кольцу.	Урок 1. Штрафной бросок по кольцу.	1

82	Раздел V. Баскетбол.	Тема 12. Нападение быстрым прорывом	Урок 1. Нападение быстрым прорывом	1
83	Раздел V. Баскетбол.	Тема 13. Взаимодействие двух игроков	Урок 1. Взаимодействие двух игроков	1
84	Раздел V. Баскетбол.	Тема 14. Игра по упрощенным правилам	Урок 1. Игра по упрощенным правилам	1
85	Раздел V. Баскетбол.	Тема 15. Игры и игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3)	Урок 1. Игры и игровые задания (2:1), (3:1), (3:2), (3:3)	1
86	Раздел V. Баскетбол.	Тема 16. Учебная игра в баскетбол	Урок 1. Учебная игра в баскетбол	1
87	Раздел V. Баскетбол.	Тема 17. Соревнование по баскетболу	Урок 1. Соревнование по баскетболу	1
88	Раздел V. Баскетбол.	Тема 18. Техника ловли, передачи, ведения, броска	Урок 1. Техника ловли, передачи, ведения, броска	1
89	Раздел V. Баскетбол.	Тема 19. Учебная игра по баскетболу	Урок 1. Учебная игра по баскетболу	1
90	Раздел V. Баскетбол.	Тема 20. Контрольная игра по баскетболу	Урок 1. Контрольная игра по баскетболу	1
91	Раздел VI, Легкая	Тема 1. Овладение техникой	Урок 1. Овладение	1

		атлетика	спринтерского бега от 20-30 метров	техникой спринтерского бега от 20-30 метров	
92		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 2. Овладение техникой длительного бега от 10-12 минут	Урок 1. Овладение техникой длительного бега от 10-12 минут	1
93		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 3. Прыжок в длину с места	Урок 1. Прыжок в длину с места	1
94		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 4. Прыжок в длину с разбега	Урок 1. Прыжок в длину с разбега	1
95		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 5. Прыжок в высоту способом перешагивания	Урок 1. Прыжок в высоту способом перешагивания	1
96		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 6. Метание малого мяча в цель	Урок 1. Метание малого мяча в цель	1
97		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 7. Метание малого мяча на дальность	Урок 1. Метание малого мяча на дальность	1
98		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 8. Бег первой стадии 192 метра 27 см.	Урок 1. . Бег первой стадии 192 метра 27 см.	1
99		Раздел VI,	Тема 9. Эстафетный бег 2x100	Урок 1.	1

		Легкая атлетика	метров	Эстафетный бег 2 x 100 метров	
100		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 10. Челночный бег 3 x 10 метров	Урок 1. Челночный бег 3 x 10 метров	1
101		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 11. Кросс 1000 метров	Урок 1. Кросс 1000 метров	1
102		Раздел VI, Легкая атлетика	Тема 12. Кросс 3000 метров 1	Урок 1. Кросс 3000 метров	1

Календарно-тематическое планирование

уроков физической культуры 9 класс специального (коррекционного) 8 вида

Программа В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение»,
2009 год

Учебник В.И. Лях, Л.А. Зданович «Физическая культура», Москва: «Просвещение»,
2009 год

№ п/п	Дата	Раздел	Тема	Урок	Кол · час ов
1		Раздел I. Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин	Урок 1. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин	1
2		Раздел I. Легкая атлетика	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	Урок 1. Бег 3мин. Эстафетны й бег	1
3		Раздел I. Легкая атлетика	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин	Урок 1. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1
4		Раздел I. Легкая атлетика	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	Урок 1. Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1
5		Раздел I. Легкая атлетика	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег бмин с ускорениями до 80м	Урок 1. Бег бмин с ускорениями до 80м	1
6		Раздел I. Легкая	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег	Урок 1. Медленный бег	1

		атлетика	7мин с 2-3 ускорения по 80м.	7мин с 2-3 ускорения по 80м.	
7		Раздел I. Легкая атлетика	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	Урок 1. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1
8		Раздел I. Легкая атлетика	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м	Урок 1. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м	1
9		Раздел I. Легкая атлетика	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	Урок 1. Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1
10		Раздел I. Легкая атлетика	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м	Урок 1 . Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1
11		Раздел I. Спортивные игры	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Урок 1. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12		Раздел I. Спортивные игры	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Урок 1 Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в	1

				движении с пассивным сопротивлением защитника.	
13		Раздел I. Спортивные игры	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Урок 1. Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
14		Раздел I. Спортивные игры	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	Урок 1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
15		Раздел I. Спортивные игры	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	Урок 1. Штрафной бросок. Ловля, передача, броски	1
16		Раздел I. Спортивные игры	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски	Урок 1. Штрафной бросок. Ловля, передача, броски	1
17		Раздел I. Спортивные игры	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	Урок 1. Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1
18		Раздел I. Спортивные	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий.	Урок 1. Преодоление	1

		игры	Игра «Пионербол».	полосы препятствий. Игра «Пионербол».	
19		Раздел I. Спортивные игры	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху	Урок 1. Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху	1
20		Раздел I. Спортивные игры	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	Урок 1. Преодоление полосы препятствий.	1
21		Раздел I. Спортивные игры	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху	Урок 1. Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху	1
22		Раздел I. Спортивные игры	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	Урок 1. Совершенствовать технику передач мяча.	1
23		Раздел I. Спортивные игры	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху	Урок 1. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху	1
24		Раздел I. Спортивные игры	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	Урок 1. Тренировка в подтягивании.	1

25	Раздел I. Спортивные игры	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»	Урок 1. Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»	1
26	Раздел I. Спортивные игры	Тренировка в подтягивании, игра «Картошка»	Урок 1. Тренировка в подтягивании, игра «Картошка»	1
27	Раздел I. Спортивные игры	Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию. Итоги четверти.	Урок 1. Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию	1
28	Раздел II. Гимнастика	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения	Урок 1. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения	1
29	Раздел II. Гимнастика	Кувырки вперед и назад.	Урок 1. Кувырки вперед и назад.	1
30	Раздел II. Гимнастика	Лазанье по канату в три приема.	Урок 1. Лазанье по канату в три приема.	1
31	Раздел II. Гимнастика	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	Урок 1. Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1

32	Раздел II. Гимнастика	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	Урок 1. Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1
33	Раздел II. Гимнастика	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Урок 1. Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1
34	Раздел II. Гимнастика	Лазанье по канату	Урок 1. Лазанье по канату	1
35	Раздел II. Гимнастика	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с 1 опорой о в\ж (Д)	Урок 1. Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с 1 опорой о в\ж (Д)	1
36	Раздел II. Гимнастика	Акробатические упражнения	Урок 1. Акробатические упражнения	1
37	Раздел II. Гимнастика	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90(Д)	Урок 1. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90	1

				(Д)	
38		Раздел II. Гимнастика	Акробатическая комбинация	Урок 1. Акробатическая комбинация	1
39		Раздел II. Гимнастика	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90 (Д)	Урок 1. Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90 (Д)	1
40		Раздел II. Гимнастика	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	Урок 1. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1
41		Раздел II. Гимнастика	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища	Урок 1. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища	1
42		Раздел II. Гимнастика	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание	Урок 1. Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание	1
43		Раздел II. Гимнастика	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	Урок 1. Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	1
44		Раздел II. Гимнастика	Соединение из 3-4 элементов.	Урок 1. Соединение из	

				3-4 элементов.	
45		Раздел II. Гимнастика	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения	Урок 1. Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения	1
46		Раздел II. Гимнастика	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	Урок 1. Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	1
47		Раздел II. Гимнастика	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	Урок 1. Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	1
48		Раздел II. Гимнастика	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Урок 1. Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1
49		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	Урок 1. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
50		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы	Скользящий шаг без палок и с палками	Урок 1. Скользящий шаг без палок и с палками	1

		единоборств			
51		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Попеременный двухшажный ход	Урок 1. Попеременный двухшажный ход	1
52		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Повороты переступанием в движении	Урок 1. Повороты переступанием в движении	1
53		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Подъем в гору скользящим шагом	Урок 1. Подъем в гору скользящим шагом	1
54		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Урок 1. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
55		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Одновременный двухшажный ход (стартовый вариант)	Урок 1. Одновременный двухшажный ход (стартовый вариант)	1
56		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	Урок 1. Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	1
57		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы	Торможение и поворот упором. Дистанция 5 км	Урок 1. Торможение и поворот упором.	1

		единоборств		Дистанция 5 км	
58		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Урок 1. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
59		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	Урок 1. Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	1
60		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Урок 1. Спуски и повороты. Коньковый ход.	1
61		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот упором	Урок 1. Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот упором	1
62		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	Урок 1. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1
63		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Урок 1. Одновременный одношажный ход (стартовый	1

		единоборств		вариант)	
64		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Коньковый ход. Эстафеты	Урок 1. Коньковый ход. Эстафеты	1
65		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Урок 1. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
66		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	Урок 1. Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1
67		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Коньковый ход.	Урок 1. Коньковый ход.	1
68		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Урок 1. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
69		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Торможение и поворот упором	Урок 1. Торможение и поворот упором	1
70		Раздел III. Лыжная	Одновременный одношажный ход	Урок 1. Одновременный	1

		подготовка и элементы единоборств	(стартовый вариант)	одношажный ход (стартовый вариант)	
71		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км	Урок 1. Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км	1
72		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	Урок 1. Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
73		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Элементы единоборств.	Урок 1. Элементы единоборств.	1
74		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Стойки и передвижение в стойке.	Урок 1. Стойки и передвижение в стойке.	1
75		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	Урок 1. Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1
76		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Игра «Выталкивание из круга»	Урок 1. Игра «Выталкивание из круга»	1
77		Раздел III. Лыжная	Борьба за предмет(м), акробатика	Урок 1. Борьба за предмет(м),	1

		подготовка и элементы единоборств	(д)	акробатика (д)	
78		Раздел III. Лыжная подготовка и элементы единоборств	Игра «Перетягивание в парах»	Урок 1. Игра «Перетягивание в парах»	1
79		Раздел IV. Спортивные игры	Броски одной и двумя руками в прыжке.	Урок 1. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
80		Раздел IV. Спортивные игры	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	Урок 1. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1
81		Раздел IV. Спортивные игры	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	Урок 1. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1
82		Раздел IV. Спортивные игры	Учебная игра в баскетбол.	Урок 1. Учебная игра в баскетбол.	1
83		Раздел IV. Спортивные игры	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	Урок 1. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1

84	Раздел IV. Спортивные игры	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	Урок 1. Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1
85	Раздел IV. Спортивные игры	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи	Урок 1. Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи	1
86	Раздел IV. Спортивные игры	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Урок 1. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
87	Раздел IV. Спортивные игры	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Урок 1. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
88	Раздел IV. Спортивные игры	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	Урок 1. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1
89	Раздел IV. Спортивные игры	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	Урок 1. Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
90	Раздел IV. Спортивные игры	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	Урок 1. Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1

91		Раздел IV. Спортивные игры	Учебная игра в волейбол.	Урок 1. Учебная игра в волейбол.	1
92		Раздел V. Легкая атлетика	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Урок 1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
93		Раздел VI. Легкая атлетика	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	Урок 1. Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1
94		Раздел VI. Легкая атлетика	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Урок 1. Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
95		Раздел VI. Легкая атлетика	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15- 20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Урок 1. Закрепить прыжок в длину с разбега в 15- 20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1
96		Раздел VI. Легкая атлетика	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Урок 1. Совершенствова ть прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1
97		Раздел VI. Легкая атлетика	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	Урок 1. Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег -	1

				60м - учет.	
98		Раздел VI. Легкая атлетика	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин.	Урок 1. Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин.	1
99		Раздел VI. Легкая атлетика	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	Урок 1. Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега	1
100		Раздел VI. Легкая атлетика	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	Урок 1. Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1
101		Раздел VI. Легкая атлетика	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	Урок 1. Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1
102		Раздел VI. Легкая атлетика	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	Урок 1. Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1

