

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Кочетовская средняя общеобразовательная школа  
имени В.А. Закруткина»  
Ростовская область, Семикаракорский район,  
ст. Кочетовская, ул. Студенческая , 31**

**«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ КСОШ  
им.В.А. Закруткина**

---

**Терешкова В.П.  
Приказ № 253 от 16.08.2021 г.**

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
уровня основного общего образования (ООО) в соответствии с ФГОС  
в 9 классе  
на 2021 - 2022 учебный год**

**Количество часов за год:67**

**Учитель  
Горяев Евгений Петрович**

**ст. Кочетовская 2021год**

## 1. Пояснительная записка.

### Нормативные акты и учебно-методические документы, на основе которых разработана программа.

- Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями);
- Рабочая программа разработана на основе примерной программы основного образования по физической культуре и программы по физической культуре к учебникам для 9 кл. (В. И. Лях, А. - М.: Просвещение, 2014):

- Рабочая программа ориентирована на учебник:

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/ Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника, год издания	Нормативный документ
1.2.3.3.2.1.	В.И. Лях	Физическая культура 8-9 кл.	9	«Просвещение», 2018 г.	Приказ Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345

- Учебного плана МБОУ КСОШ им. В.А. Закруткина на 2021-2022 уч. год.
- Основной образовательной программы школы.

## 2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета, курса.

**Цель:** содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

### задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1. образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
2. образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
3. образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

#### Коррекционный компонент

**Приоритетными направляющими коррекционной работы с детьми являются:**

- Помочь ребенку преодолеть социально-педагогические трудности, «перешагнуть» через возникший кризис.
- Коррекция отклонений, имеющих в развитии и поведении.
- Укреплять положительные нравственные начала личности ребенка.
- Адаптироваться в коллективе сверстников, включаться в социальные и внутри - коллективные отношения.
- Социальная реабилитация: восстановить отношения со средой.
- Привлечь ребенка к социально значимой и трудовой деятельности.

**Обучение в целом носит коррекционный, воспитывающий характер. При отборе учебного материала учтена необходимость формирования личности, которая займет достойное место в обществе. Вся коррекционно-воспитательная работа в процессе обучения направлена на интеграцию детей в общество.**

**Направления работы, направленной на оказание комплексной помощи детям с ОВЗ:**

— *коррекционно - развивающая работа* обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в психическом развитии детей с ОВЗ в условиях школы; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных);

— *консультативная работа* обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей с ОВЗ и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

— *информационно - просветительская работа* направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

#### **Характеристика содержания направлений:**

Коррекционно-развивающая работа включает:

- выбор оптимальных для развития ребёнка с ОВЗ коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;
- организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
- системное воздействие на учебно-познавательную деятельность ребёнка в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;
- коррекцию и развитие высших психических функций;
- развитие эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка и психокоррекцию его поведения;
- социальную защиту ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

Консультативная работа включает:

- выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся с ОВЗ, единых для всех участников образовательного процесса;
- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с обучающимся с ОВЗ;
- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ОВЗ.

Информационно - просветительская работа предусматривает:

- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение родителям (законным представителям), педагогическим работникам, — вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения детей с ОВЗ;
- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей с ОВЗ.

**Коррекционная работа в рамках реализации адаптированной образовательной программы включает в себя:**

- 1) **коррекционную работу в рамках предметных занятий и внеурочных мероприятий;**
- 2) **логопедические занятия;**

**Приоритетными направляющими коррекционной работы с детьми являются:**

- **охрана здоровья, физическое развитие ребенка;**
- **формирование и развитие коммуникативной и когнитивной функции речи;**
- **формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;**
- **расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального поведения, знания о себе, о других людях, об окружающем микросоциуме;**

- **расширение знаний о природе и окружающем мире, основ безопасности жизнедеятельности;**
- **социализация.**

Накопление чувственного опыта - является важным условием для формирования жизненного ресурса ребенка, освоения общественных отношений, обогащения мировосприятия, развития личностных качеств и, в целом, его социализации.

**Обучение в целом носит коррекционный, воспитывающий характер. При отборе учебного материала учтена необходимость формирования личности, которая займет достойное место в обществе. Вся коррекционно-воспитательная работа в процессе обучения направлена на интеграцию детей в общество.**

### **Место и роль учебного предмета**

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

### **Требования к изучению предмета**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **3.Содержание учебного предмета**

#### **Информация о количестве учебных часов.**

Сроки реализации программы: 2021-2022 уч. год.

В соответствии с федеральным базисным планом учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в средней школе и на его преподавание отводится 67 часов в год при двухразовых занятиях в неделю.

Согласно учебному плану и календарному графику МБОУ КСОШ им. В.А. Закруткина программа рассчитана на 67 часов из расчета 2 час в неделю.

Тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	30
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Спортивные игры	22
	итого	67

#### **Элементы обязательного минимума.**

По окончании девятого класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 9 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся». Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

## **Основные виды учебной деятельности.**

### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Тема 2. Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 1,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Тема 3. Гимнастика с основами акробатики**

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища.

#### Тема 5. Спортивные игры баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### Тема 6. Спортивные игры «волейбол»

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 15–16 лет (9класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	15	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
		16	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	15	9,	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
		16	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	15	160 175	180–195	210	145	160–180	200
		16		190–205	220	155	165–185	205
4	6 минутный бег (м)	15	1050	200–1300	1450	850	1000–1150	1250
		16	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	15	3 4	7-9	11 12	7	12-14	20
		16		8-10		7	12-14	20

6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	15 16	2 3	6-7 7-8	9 10	5	13-15 12-13	17 16
---	--	----------	--------	------------	------	---	----------------	----------

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 60 м/с	8,4	9,4
	Бег 30 м/с	4,5	5,0
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	19
	Прыжок в длину с места, см.	210	180
К выносливости	Бег 1500 м., мин,с	-	-
	Бег 2000 м, мин,с	9,30	11,20

**4. Тематическое планирование 9класс**

№ урока	Темаурока	Кол-во часов	дата	дата
			план	факт
	<b><i>Легкая атлетика 16ч.</i></b>			
1.	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	02.09	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	03.09	
3	Развитие скоростных способностей.	1	09.09	
4	Финальное усилие. Эстафетный бег Бег 60м на результат	1	10.09	
5	Финальное усилие. Эстафетный бег Бег 60м на результат	1	16.09	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность.	1	17.09	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Метание мяча	1	23.09	
8	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1	24.09	
9	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	30.09	
10	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег.	1	01.10	

	Развитие скоростно-силовых качеств.			
11	Развитие скоростной выносливости	1	07.10	
12	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность	1	08.10	
13	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег	1	14.10	
14	Метание мяча в цель. Челночный бег	1	15.10	
15	Развитие координации. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	21.10	
16	Развитие выносливости	1	22.10	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики 15 ч.</b>			
17	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах.	1	11.11	
18	ОРУ. Прыжки на скакалке. Упражнения на пресс.	1	12.11	
19	Развитие силы. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты		18.11	
20	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Брусья разной высоты..	1	19.11	
21	Развитие координационных способностей, силовых качеств. Комбинация из ранее изученных элементов.	1	25.11	
22	Акробатическая комбинация. Подтягивание в висе. Упражнения на брусьях.	1	26.11	
23	Лазание по канату, с помощью ног(девочки), без помощи ног (мальчики). Акробатика. Подтягивание в висе(мальчике), подтягивание в висе лежа(девочки).	1	02.12	
24	Развитие гибкости, координации движений, силы. Упражнения в висе. Акробатика	1	03.12	
25	Развитие силовых и координационных способностей. Акробатика	1	09.12	
26	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку. Подтягивания на перекладине – зачёт.	1	10.12	
27	Опорный прыжок через козла согнув ноги (козел в длину). Опорный прыжок через козла (в ширину). Комбинация на брусьях	1	16.12	
28	Опорный прыжок через козла Брусья параллельные (мальчики). Упражнения с обручем (девочки)	1	17.12	
29	Развитие прыгучести, силы, ловкости.	1	23.12	
30	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине.	1	24.12	
31	Лазание по канату в 2 приёма. Развитие силы. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	30.12	
	<b>Спортивные игры 22 ч. Баскетбол 10ч.</b>			
32	Инструктаж по Т.Б. при занятии спортивными играми. Совершенствование передвижений и остановок игрока	1	13.01	
33	Передвижения в стойке игрока. Ведения мяча с изменением направления и скорости.	1	14.01	
34	Остановки прыжком и двумя шагами. Заслоны, броски в кольцо.	1	20.01	
35	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	1	21.01	
36	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	1	27.01	

37	Развитие скоростных качеств Индивидуальные действия в защите.	1	28.01	
38	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	03.02	
39	Нападение через заслон	1	04.02	
40	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите..	1	10.02	
41	Развитие координации. Учебная игра	1	11.02	
	Волейбол 12ч.			
42	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	17.02	
43	Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	18.02	
44	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	1	24.02	
45	Прямой нападающий удар через сетку.Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1	25.02	
46	Развитие координации. Верхняя прямая подача. Учебная игра	1	03.03	
47	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	04.03	
48	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	10.03	
49	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	11.03	
50	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	17.03	
51	Учебная игра. Развитие координации	1	18.03	
52	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки Прямой нападающий удар через сетку.	1	24.03	
53	Блокирование. Учебная игра с заданием.	1	25.03	
	<b>Легкая атлетика 14 ч</b>			
54	Инструктаж по техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Преодоление горизонтальных препятствий	1	07.04	
55	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	08.04	
56	Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей		14.04	
57	Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с разбега с места.	1	15.04	
58	Низкий старт до 60м. стартовый разгон. Специальные беговые упр. Развитие скоростных качеств и прыгучести	1	21.04	
59	Низкий старт до 60м специальные беговые упражнения. Прыжки с места.	1	22.04	
60	Финальное усилие. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег Метание мяча на дальность.	1	28.04	
61	Эстафетный бег. Кроссовая подготовка	1	29.04	
62	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1	05.05	
63	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	06.05	
64	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	1	12.05	
65	Бег 2000м. (мальчики) 1500 (девочки). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	13.05	
66	Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1	19.05	
67	Кроссовая подготовка. Игра в мини-лапту	1	20.05	



СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
МБОУ КСОШ  
им. В.А. Закруткина  
от «15» августа 2021г. №1

\_\_\_\_\_ /Куимова М.Г./  
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Раздорова Е.В./  
Ф.И.О.

«15» августа 2021г.

--	--