МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Управление образования МО "Калининский муниципальный округ"

МОУ «Медновская СОШ им. Героя Советского Союза К.Н. Полозова»

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Медновская СОШ»

Васильева Н.И.

Приказ № 217-од от 31.08.2026

Рабочая программа по предмету

«Адаптивная физическая культура(НИ)»
для обучающихся 9 «г»_класса
на 2026-2027 учебный год

Село Медное

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физкультура» для 5-9 классов коррекционного вида средней общеобразовательной школы составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 10 апреля 2002 г. № 29/2065 - П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 19.15.2014 г. № 1599 «Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Примерные программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл., Под ред. В.В. Воронковой. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.

Место предмета в учебном плане: обязательная часть.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Характерные особенности у детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражение центральной нервной системы различной этиологии.

Предметная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности.

Основные задачи реализации содержания:

Цель программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы

- Укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся.
- Развить и совершенствовать двигательные умения и навыки.
- Способствовать приобретению знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.
- Развить чувства темпа и ритма, координации движений.
- Формировать навыки правильной осанки в статических положениях и в движении.
- Способствовать усвоению учащимися речевого материала, используемого на уроках физкультуры.

Планируемые результаты обучения.

Личностные результаты освоения

- Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в

мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

- Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Физическая культура».
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
- Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.
- Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок.

Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету
«Физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:
- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:
- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или не успешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД:

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинноследственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Физическая культура». Обучающийся сможет:
- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;

- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм

на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;
Коммуникативные УУД:
- Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять

роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Предметные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умение оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок; практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчѐта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарѐм и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание курса «Физическая культура»
9 класс (102 часа, 3 часа в неделю).

Содержание учебного курса
9 класс (102ч)

№ п/п	Название раздела (блока)	Кол-во часов на изучение раздела (блока)	Из них	
			контрольные. работы.	практические работы
1.	Легкая атлетика	30	0	
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	0	
3.	Лыжи	21	0	
4.	Спортивные игры: волейбол	16	0	
5.	Спортивные игры: баскетбол	17	0	
	Итого	102	0	

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе проведения уроков).

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (в процессе проведения уроков).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе проведения уроков).
Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физкультурно – оздоровительная деятельность (в процессе проведения уроков).
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры.
Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).

Акробатические упражнения и комбинации - юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.
Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Гимнастические брусья (разной высоты) - девушки: из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь.

Легкая атлетика (34 часа).

Спортивная ходьба.

Бег («кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Лыжная подготовка (24 часа).

Передвижение лыжными ходами (одновременным бесшажным).

Преодоление крутых спусков в нижней стойке.

Спортивные игры (30 часов).

Баскетбол: групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Развитие физических качеств.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта). Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Требование к уровню подготовки учащихся:

В результате изучения физ.культуры учащиеся должны уметь и знать:

Знать

-основы развития физической культуры в России,

-особенности развития избранного спорта,

- педагогические, физиологические, психологические основы обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построений знаний и действиям и воспитания физических качеств, современные формы построений знаний физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

-физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования их средствами физической культуры в разные возрастные периоды,

- возрастные особенности развитие ведущих психологических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредствам регулярных занятий физической культуры

,- психофункциональные особенности развития организма,

-индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности,

-правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в соревновательной деятельности и организации собственного досуга,

- подтвердить самостоятельные знания по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения,

- разработать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности,

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнений физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Тематическое планирование 9 «г» **класс**

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Количество часов, ч.**
1.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Основы знаний. Понятие спортивной этики. отношение к своим товарищам по команде.	1
2.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Ходьба с чередованием медленного бега 8 - 10 мин.	1
3.	Бег 50 м - 100 м с низкого старта (2-3 раза).	1
4.	Бег 100 м, прыжок в длину с места. Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин.	1
5.	Развитие выносливости. Ходьба с чередованием медленного бега 10 - 12 мин. Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
6.	Метание малого мяча с 4 - 6 шагов разбега.	1
7.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков).	1
8.	Многоскоки с места (7 - 9 прыжков). Прыжок в длину с разбега с места отталкивания.	1
9.	Прыжок в длину с разбега с места отталкивания. Метание малого мяча с разбега.	1

10.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 100.	1
11.	Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки 4 по 200.	1
12.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*10м.=.	1
13.	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места. Челночный бег.	1
14.	Развитие силовых качеств. Подтягивание.	1
15.	Подъем туловища из положения лежа руки за головой. Встречная эстафета.	1
16.	Волейбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
17.	**Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
18.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
19.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
20.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
21.	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
22.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
23.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
24.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
25.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
26.	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
27.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
28.	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
29.	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра.	1
30.	Разыгрывание мяча на три паса.	1
31.	Разыгрывание мяча на три паса.	1
32.	Гимнастика: Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастикой. Основы знаний.	1
33.	Выполнение строевых команд.	1
34.	Закрепление всех видов перестроений.	1
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	1
37.	Прыжки со скакалкой.	1
38.	Лазание и перелезание. Эстафеты.	1
39.	Лазание и перелезание. Преодоление полосы препятствий.	1
40.	Упражнения на расслабление определенных мышечных групп при переноске грузов.	1
41.	Упражнения в равновесии.	1
42.	Обучение акробатической комбинации.	1
43.	Повторении акробатической комбинации. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
44.	Повторении акробатической комбинации. Игры с использованием гимнастических упражнений.	1
45.	Повторении акробатической комбинации. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1
46.	Три - пять последовательных кувырка вперед, назад.	1
47.	Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда.	1
48.	Преодоление полосы препятствий.	1
49.	Подвижные игры с элементами спортивных.	1
50.	Лыжная подготовка: Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовкой. Основы знаний.	1
51.	Повторение попеременному двухшажному ходу.	1
52.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
53.	Обучение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
54.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук.	1
55.	Повторение одновременному одношажному ходу. Работа рук. Координирование движения рук и ног.	1
56.	Обучение подъёму" лесенкой" и подъёму «ёлочкой».	1
57.	Подъём "лесенкой", подъём «ёлочкой». Спуск в основной стойке.	1
58.	Торможение «плугом».	1

59.	Обучение правильному падению при спуске.	1
60.	Повторение правильному падению при спуске.	1
61.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30-50м.	1
62.	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м.	1
63.	Повторное передвижение в быстром темпе150 м.	1
64.	Повторное передвижение в быстром темпе150-200м.	1
65.	Лыжные эстафеты по кругу.	1
66.	Лыжные эстафеты по кругу. Игры.	1
67.	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности.	1
68.	Прохождение дистанции 700 м.	1
69.	Прохождение дистанции 1000м.	1
70.	Прохождение дистанции 2000м.	1
71.	Баскетбол: Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивными играми. Основы знаний.	1
72.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
73.	Понятие о тактике игры, практическое судейство. Учебная игра.	1
74.	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
75.	Передачи мяча на месте и в движении в парах и тройках. Учебная игра.	1
76.	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
77.	Передача мяча в парах с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
78.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. Учебная игра.	1
79.	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1
80.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой Учебная игра.	1
81.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
82.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
83.	Бросок мяча с места и в движении после 2-х шагов. Учебная игра.	1
84.	Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра.	1
85.	Зонная защита Учебная игра.	1
86.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
87.	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1
88.	Легкая атлетика: Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетикой. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
89.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
90.	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
91.	Подтягивание (м), вис (д).	1
92.	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек.	1
93.	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
94.	Развитие скоростно- силовых качеств. Прыжки в длину с мест.	1
95.	Развитие скоростных качеств. Бег 60 - 80 м.	1
96.	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	1
97.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
98.	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
99.	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1
100.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
101.	Метание малого мяча на дальность с полного разбега.	1
102.	Подведение итогов за год. Спортивные игры.	1
	Итог:	102 часа

Учебно– методические средства обучения

1.ФГОС основного общего образования;

2.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы,В.И.Лях,А.А.Зданевич 2010;

3.Физическая культура 8-9 класс, В.И.Лях, Просвещение изд.М-2020

Интернет ресурсы: http\\минобрнауки.рф\\