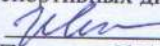





**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Иркутска средняя общеобразовательная
школа № 72 имени И.С. Хаминова**

«Рассмотрено»
Руководитель МО
эстетического воспитания и
спортивных дисциплин
 О.П.Ивлева
Протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
 Н.М. Шершнёва
«31» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор
 С.Н. Труфанова
«31» августа 2022 г.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Учебного предмета
«Физическая культура»
для 6-9 классов
Срок реализации 2022-2026 гг.**

Составитель: Тимин Иван Сергеевич,
учитель физической культуры

Рабочая программа составлена на основе:

Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 72
УМК: Физическая культура. 6, 7, 8, 9 классы. Лях В.И. М., Издательство «Просвещение», 2019

Планируемые результаты освоения обучающимися адаптированной образовательной программы основного общего образования

Цель реализации АООП обучающихся с ЗПР — обеспечение выполнения требований ФГОС обучающимися с ЗПР посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Обучающиеся с ЗПР получают образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием сверстников без ограничений здоровья, при условиях создания специальных условий и предоставления специальных образовательных услуг, учитывающих общие и дифференцированные особые

образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития. Требования к уровню образования обучающихся с ЗПР данной категории соотносятся со стандартом ФГОС основного общего образования и среднего общего образования.

Требования к личностным результатам освоения адаптированной образовательной программы:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к прошлому и настоящему Отечеству; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения и мотивации к учению: интереса к познанию, приобретению новых знаний и умений, любознательности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию (целенаправленной познавательной деятельности, умению планировать желаемый результат, осуществлять самоконтроль в процессе познания, сопоставлять полученный результат с запланированным), определения собственных профессиональных предпочтений с учетом ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, основываясь на уважительном отношении к труду и опыту участия в социально значимом труде; формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре, языку, вере, религии, традициям, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем: овладение умениями понимать вербальное и невербальное поведение партнеров по общению, умениями строить межличностные взаимодействия на основе эмпатии, использовать паралингвистические и лингвистические средства межличностного взаимодействия;

3) формирование коммуникативной компетентности в общении: желание взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, понимать своих партнеров по общению, нацеленность на результативность общения;

4) формирование у обучающихся с ЗПР осознания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение ими правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, правил поведения на транспорте и на дорогах;

5) формирование основ экологической культуры: развитие опыта экологически ориентированной деятельности в практических ситуациях;

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи;

7) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, формирование основ практической деятельности эстетического характера.

Требования к метапредметным результатам освоения адаптированной образовательной программы

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования предполагают овладение обучающимися с ЗПР

межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями:

а) регулятивными:

- действиями планирования (осознавать учебную задачу; ставить цель освоения раздела учебной дисциплины; определять возможные и выбирать наиболее рациональные способы выполнения учебных действий, строить алгоритмы реализации учебных действий);

- действиями по организации учебной деятельности (организовывать свое рабочее место; планировать и соблюдать режим работы; выполнять и контролировать подготовку домашних заданий);

б) познавательными (конспектировать заданный учебный материал;

подбирать необходимый справочный материал из доступных источников; проводить наблюдение, на основе задания педагога; использовать разнообразные приемы для запоминания учебной информации; выделять существенные характеристики в изучаемом учебном материале; проводить классификацию учебного материала по заданным педагогом параметрам; устанавливать аналогии на изученном материале; адекватно использовать усвоенные понятия для описания и формулирования значимых характеристик различных явлений);

в) коммуникативными (аргументировать свою точку зрения; организовывать межличностное взаимодействие с целью реализации учебно-воспитательных задач; понимать учебную информацию, содержащую освоенные термины и понятия);

г) практическими (способностью к использованию приобретенных знаний и навыков в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками), владение навыками проектной деятельности (самостоятельно выполнять задания педагога с целью более глубокого освоения учебного материала с использованием учебной и дополнительной литературы; выполнять практические задания по составленному совместно с педагогом плану действий).

Требования к предметным результатам освоения адаптированной образовательной программы

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися с ЗПР умениями, специфическими для данной предметной области, видами деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его применению в учебных и социальных ситуациях, владение терминологией, ключевыми понятиями.

Предметные результаты освоения учебных предметов обучающимися с ЗПР ориентированы на овладение ими общеобразовательной и общекультурной подготовкой, соответствующей образовательной программе основного образования.

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с задержкой психического развития;

- формирование и развитие установок здорового и безопасного образа жизни;

- понимание значимости безопасности жизнедеятельности;

- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды;

- осознание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

- развитие двигательной активности обучающихся с ЗПР, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в участии в оздоровительных мероприятиях;

- установление связей между жизненным опытом обучающихся с ЗПР и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

Физическая культура:

1) осознание значения здорового образа жизни, физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение знаниями о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки под руководством педагога для занятий с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма; 3)

3) приобретение опыта организации занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, активного отдыха и досуга под руководством педагога;

4) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Рабочие программы АООП могут при необходимости корректироваться и изменяться в соответствии особенностями обучающихся класса и уровнем их образовательной подготовки.

Для этого определен следующий алгоритм деятельности учителя по составлению рабочей программы в соответствии с особыми образовательными потребностями ребёнка с задержкой психического развития:

1. *Осуществление педагогической диагностики, на основе которой составляется рабочая программа.* Изучаются не только достижения предметных результатов, но и состояние метапредметных и личностных УУД, особенности психофизического статуса и эмоционально-волевой сферы ребёнка (темп, работоспособность, способы преодоления истощения, мотивация, адекватность эмоционального реагирования).

2. *Определение цели и задач помощи ребёнку с ЗПР в освоении того или иного учебного предмета* (это не обязательно должны быть все предметы). Для многих учащихся учебные программы по основам духовно-нравственной культуры народов России, физической культуре, ОБЖ, музыке, ИЗО и предметов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, не нуждаются в адаптации.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего

образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого

мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Календарно- тематическое планирование 8 классы (2 часа в неделю) Учитель: Тимин Иван Сергеевич

№	Дата проведения		Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	план	факт		
1	02.09-03.09. 2022		Техника безопасности, теоретические сведения на уроках легкой атлетики	1 час
2	5.09-10.09.2022		Первичная сдача нормативов, подвижные игры	1 час
3	5.09-10.09.2022		Первичная сдача нормативов, подвижные игры	1 час
4	12.09-17.09.2022		Техника выполнения низкого старта	1 час
5	12.09-17.09.2022		Спринтерский бег с низкого старта	1 час
6	19.09-24.09. 2022		Специальные беговые упражнения из положений высокого и низкого старта	1 час
7	19.09-24.09. 2022		Бег 30 метров на результат	1 час
8	26.09-01.10. 2022		Техника выполнения прыжка в длину с разбега	1 час
9	26.09-01.10. 2022		Прыжок в длину с разбега на результат	1 час
10	3.10-8.10. 2022		Метание отягощенного мяча из-за головы	1 час
11	3.10-8.10. 2022		Метание малого мяча на результат	1 час
12	10.10-15.10. 2022		Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание», самостраховка	1 час
13	10.10-15.10. 2022		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат	1 час
14	17.10-22.10. 2022		Бег на средние дистанции	1 час
15	17.10-22.10. 2022		ОФП. Бег на средние дистанции	1 час
16	24.10-28.10. 2022		Техника выполнения передачи эстафетной палочки	1 час
17	24.10-28.10. 2022		Линейные, круговые эстафеты	1 час
18	07.11-12.11. 2022		Техника безопасности на уроках по волейболу	1 час
19	07.11-12.11. 2022		Подводящие упражнения для игры в волейбол. Подвижные игры	1 час
20	14.11-19.11 2022		Техника выполнения верхней передачи мяча	1 час
21	14.11-19.11 2022		Техника выполнения верхней передачи мяча	1 час
22	21.11-26.11. 2022		Верхняя передача мяча в группах	1 час
23	21.11-26.11. 2022		Верхняя передача мяча в движении	1 час
24	28.11-03.12. 2022		Техника нижней подачи мяча	1 час
25	28.11-03.12. 2022		Нижняя подача мяча в первую и шестую зоны	1 час
26	05.12.-10.12. 2022		Нижняя подача и прием после подачи.	1 час
27	05.12.-10.12. 2022		Нижняя подача и прием после подачи.	1 час
28	12.12-17.12 2022		Верхняя подача мяча	1 час
29	12.12-17.12 2022		Верхняя подача мяча	1 час
30	19.12-24.12 2022		Прием мяча после подачи, с последующей передачей	1 час

			партнеру	
31	19.12-24.12 2022		Прием мяча после подачи, с последующей передачей партнеру	1 час
32	26.12-29.12 2022		Игра в волейбол по упрощенным правилам	1 час
33	26.12-29.12 2022		Игра в волейбол по упрощенным правилам	1 час
34	9.01-14.01 2023		Двусторонняя игра в волейбол	1 час
35	9.01-14.01 2023		Техника нападающего удара по фазам(разбег)	1 час
36	16.01-21.01 2023		Техника нападающего удара по фазам(прыжок)	1 час
37	16.01-21.01 2023		Техника нападающего удара по фазам(разбег и прыжок)	1 час
38	23.01-26.01 2023		Техника нападающего удара	1 час
39	23.01-26.01 2023		Техника нападающего удара	1 час
40	30.01-04.02 2023		Подстраховка игрока в нападении.	1 час
41	30.01-04.02 2023		Техника безопасности на уроках по баскетболу	1 час
42	06.02-11.02 2023		Бросок в кольцо с ближней дистанции	1 час
43	06.02-11.02 2023		Бросок в кольцо с ближней дистанции	1 час
44	13.02-16.02 2023		Бросок в кольцо с ближней дистанции после получения передачи	1 час
45	13.02-16.02 2023		Бросок в кольцо с ближней дистанции после получения передачи	1 час
46	20.02-25.02 2023		Техника ведения мяча	1 час
47	20.02-25.02 2023		Выполнение передачи мяча в движении	1 час
48	27.02-04.03 2023		Выполнение технического элемента «два шага бросок в кольцо»	1 час
49	27.02-04.03 2023		Выполнение технического элемента «два шага бросок в кольцо»	1 час
50	06.03-11.03 2023		Зонная защита. Передвижение по площадке	1 час
51	06.03-11.03 2023		Зонная защита. Передвижение по площадке	1 час
52	13.03-18.03 2023		Игра в баскетбол с использованием зонной защиты	1 час
53	13.03-18.03 2023		Игра в баскетбол с использованием зонной защиты	1 час
54	20.03-24.03 2023		Игра в баскетбол с использованием зонной защиты	1 час
55	20.03-24.03 2023		Игра в баскетбол с использованием зонной защиты	1 час
56	03.04-08.04 2023		Техника безопасности на уроках гимнастики, строевые упражнения, перестроения	1 час
57	03.04-08.04 2023		Перекаты, кувырок вперед ,кувырок назад.	1 час
58	10.04-15.04 2023		Стойка на руках, теория.	1 час
59	10.04-15.04 2023		ОРУ, стойка на руках	1 час
60	17.04-22.04 2023		Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см)(м). Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см)(д).	1 час
61	17.04-22.04 2023		Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см) (м). Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см)(д).	1 час
62	24.04-29.04 2023		Упражнения на гимнастической стенке и с гимнастической скамейкой. Теория	1 час
63	24.04-29.04 2023		Упражнения на гимнастической стенке и с гимнастической скамейкой.	1 час
64	02.05-06.05 2023		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1 час
65	02.05-06.05 2023		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	1 час
66	08.05-13.05 2023		Метание малого мяча, теория.	1 час
67	08.05-13.05 2023		Метание малого мяча.	1 час
68	16.05-21.05 2022		Тройной прыжок, теория	1 час
	ИТОГО			68 часов

Календарно- тематическое планирование 9 классы (3 часа в неделю)

Учитель: Тимин Иван Сергеевич

№	Дата проведения		Наименование разделов, тем	Кол-во часов
	план	факт		
1	5.09-10.09.2022		Техника безопасности, теоретические сведения на уроках легкой атлетики. Первичная сдача нормативов	1 час
2	5.09-10.09.2022		Бег с ускорением 30м и 60 м с низкого старта	1 час
3	5.09-10.09.2022		Бег с ускорением 30м и 60 м с низкого старта на результат	1 час
4	12.09-17.09.2022		Бег на длинные дистанции.	1 час
5	12.09-17.09.2022		ОФП, равномерный бег 8 минут	1 час
6	12.09-17.09.2022		Бег 1000 метров на результат	1 час
7	19.09-24.09.2022		Высокий старт.	1 час
8	19.09-24.09.2022		Челночный бег 3\10 м. ОФП.	1 час
9	19.09-24.09.2022		Челночный бег 3\10 м., на результат	1 час
10	26.09-01.10.2022		Прыжок в длину с разбега.	1 час
11	26.09-01.10.2022		Прыжок в длину с разбега.	1 час
12	26.09-01.10.2022		Прыжок в длину с разбега на результат.	1 час
13	3.10-8.10.2022		Передача эстафетной палочки.	1 час
14	3.10-8.10.2022		Линейная эстафета.	1 час
15	3.10-8.10.2022		Круговая эстафета.	1 час
16	10.10-15.10.2022		Прыжок в высоту с разбега.	1 час
17	10.10-15.10.2022		Прыжок в высоту с разбега	1 час
18	10.10-15.10.2022		Прыжок в высоту с разбега	1 час
19	17.10-22.10.2022		Марафон, полумарафон.	1 час
20	17.10-22.10.2022		Длительный бег 8-10 минут. ОФП	1 час
21	17.10-22.10.2022		Длительный бег 10-12 минут. ОФП	1 час
22	24.10-28.10.2022		Прыжок в длину с места.	1 час
23	24.10-28.10.2022		ОФП, беговые и прыжковые упражнения.	1 час
24	24.10-28.10.2022		Прыжок в длину с места на результат.	1 час
25	07.11-12.11.2022		Линейная эстафета.	1 час
26	07.11-12.11.2022		ОФП, подвижные игры.	1 час
27	07.11-12.11.2022		Подвижные игры.	1 час
28	14.11-19.11.2022		Техника безопасности на уроках волейбола в 9 классе. Правила игры в волейбол.	1 час

29	14.11-19.11 2022		Подводящие упражнения для игры в волейбол.	1 час
30	14.11-19.11 2022		Основные технические действия для игры в волейбол.	1 час
31	21.11- 26.11.2022		Тактические действия защиты в волейболе.	1 час
32	21.11- 26.11.2022		Тактические действия в защите, игра в волейбол.	1 час
33	21.11-26.11. 022		Тактические действия в защите, игра в волейбол	1 час
34	28.11- 03.12.2022		Тактические действия в нападении, волейбол.	1 час
35	28.11- 03.12.2022		Тактические действия в нападении, игра в волейбол.	1 час
36	28.11- 03.12.2022		Тактические действия в нападении, игра в волейбол.	1 час
37	05.12- 10.12.2022		Правила подачи мяча.	1 час
38	05.12.10.12 2022		Нижняя подача мяча, прием мяча после подачи.	1 час
39	05.12- 10.12.2022		Нижняя и верхняя прямая подача и прием после подачи.	1 час
40	12.12-17.12 2022		Верхняя и нижняя передачи мяча.	1 час
41	12.12-17.12 2022		Нижняя и верхняя передачи мяча.	1 час
42	12.12-17.12 2022		Нижняя и верхняя передачи мяча.	1 час
43	19.12-24.12 2022		Тактические взаимодействия в двойках и тройках.	1 час
44	19.12-24.12 2022		Передачи мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам	1 час
45	19.12-24.12 2022		Передачи мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам	1 час
46	26.12-29.12 2022		Нападающий удар, блокировка мяча.	1 час
47	26.12-29.12 2022		Нападающий удар, блокировка мяча. Игра в волейбол по правилам	1 час
48	26.12-29.12 2022		Нападающий удар, блокировка мяча. Игра в волейбол по правилам	1 час
49	9.01-14.01 2023		ОФП. Двусторонняя игра в волейбол.	1 час
50	9.01-14.01 2023		ОФП, двусторонняя игра в волейбол по правилам.	1 час
51	9.01-14.01 2023		Нападающий удар со 2 линии.	1 час
52	16.01-21.01 2023		Нападающий удар со 2 линии.	1 час
53	16.01-21.01 2023		Нападающий удар со 2 линии. Двусторонняя игра в волейбол	1 час
54	16.01-21.01 2023		ОФП, игра в волейбол по правилам.	1 час
55	23.01-26.01 2023		Командные тактические взаимодействия.	1 час
56	23.01-26.01 2023		Передачи из зоны в зону, нападающий удар со 2 линии.	1 час
57	23.01-26.01 2023		Передачи из зоны в зону, нападающий удар со 2 линии.	1 час
58	30.01-04.02 2023		Подстраховка игрока в защите.	1 час
59	30.01-04.02		Передачи из зоны в зону, нападающий удар со 2	1 час

	2023		линии.	
60	30.01-04.02 2023		ОФП, игра в волейбол по правилам.	1 час
61	06.02-11.02 2023		ОФП, игра в волейбол по правилам.	1 час
62	06.02-11.02 2023		ОФП, подвижные игры.	1 час
63	06.02-11.02 2023		ОФП, подвижные игры	1 час
64	13.02-16.02 2023		Техника безопасности на уроках баскетбола в 9 классе. Правила игры в баскетбол.	1 час
65	13.02-16.02 2023		Передача и ловля мяча, подвижные игры	1 час
66	13.02-16.02 2023		Передача и ловля мяча, подвижные игры	1 час
67	20.02-25.02 2023		Подбор мяча в баскетболе.	1 час
68	20.02-25.02 2023		Подбор мяча после атаки кольца.	1 час
69	20.02-25.02 2023		Подбор мяча после атаки кольца, быстрая передача партнеру.	1 час
70	27.02-04.03 2023		Зонная защита 2х3.	1 час
71	27.02-04.03 2023		Зонная защита 2х3	1 час
72	27.02-04.03 2023		Зонная защита 2х3, игра в баскетбол	1 час
73	06.03-11.03 2023		Зонная защита 3х2.	1 час
74	06.03-11.03 2023		Зонная защита 3х2	1 час
75	06.03-11.03 2023		Зонная защита 3х2. Игра в баскетбол	1 час
76	13.03-18.03 2023		Тактика нападения в баскетболе.	1 час
77	13.03-18.03 2023		Постановка заслона.	1 час
78	13.03-18.03 2023		Постановка заслона, игра в баскетбол	1 час
79	20.03-24.03 2023		Техника безопасности на уроках гимнастики в 9 классе.	1 час
80	20.03-24.03 2023		ОРУ, строевые упражнения.	1 час
81	20.03-24.03 2023		ОРУ, перестроения.	1 час
82	03.04-08.04 2023		Акробатические элементы, теория.	1 час
83	03.04-08.04 2023		Кувырок вперед, кувырок назад.	1 час
84	03.04-08.04 2023		Акробатическая комбинация на основе кувырков вперед и назад.	1 час
85	10.04-15.04 2023		Упражнения на перекладине.	1 час
86	10.04-15.04 2023		ОРУ, упражнения на перекладине.	1 час
87	10.04-15.04 2023		ОРУ, упражнения на перекладине.	1 час

88	17.04-22.04 2023		Прыжок в длину через козла, теория.	1 час
89	17.04-22.04 2023		Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см)(м). Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см)(д).	1 час
90	17.04-22.04 2023		Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см)(м). Прыжок боком с поворотом на 90 гр.(конь в ширину, высота 110см)(д).	1 час
91	24.04-29.04 2023		Упражнения на гимнастической стенке и с гимнастической скамейкой.	1 час
92	24.04-29.04 2023		Упражнения на гимнастической стенке и с гимнастической скамейкой.	1 час
93	24.04-29.04 2023		Комбинация из 4 элементов с применением гимнастической стенки и скамейки.	1 час
94	02.05-06.05 2023		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1 час
95	02.05-06.05 2023		Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1 час
96	02.05-06.05 2023		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат.	1 час
97	08.05-13.05 2023		Метание малого мяча.	1 час
98	08.05-13.05 2023		Метание малого мяча.	1 час
99	08.05-13.05 2023		Метание малого мяча на результат.	1 час
100	16.05-21.05 2022		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1 час
101	16.05-21.05 2022		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1 час
102	23.05-28.05 2022		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат.	1 час
	ИТОГО			102 час