

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТРЕСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

МО «Аларский район», МКУ «Комитет по образованию»

МБОУ Зонская СОШ



О. А. Егорова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «31» 08 2023г.

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
[Signature]  
Парханеева С.Л..  
Протокол № 8  
от «31» 08 2023г.

Рассмотрено  
на МО учителей  
естественно-  
математического цикла  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023г.  
Руководитель МО  
[Signature] Хомоксонова  
В.А.

### АДАТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

9 класс

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

Программу составил:  
Степанов В. Д. – учитель физической культуры

С. Зоны, 2023 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.№ 1026. ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяет следующие задачи:

- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;

- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

### **Личностные результаты:**

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

**Уровни достижения предметных результатов** по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

### **Минимальный уровень:**

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

### **Достаточный уровень:**

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела),
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне;
- участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

## **Содержание учебного курса**

### **Гимнастика и акробатика.**

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!».

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища:

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;

-упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднятие ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- опорный прыжок;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

### **Лёгкая атлетика.**

Ходьба. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед).

Бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты.

Прыжки. Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку.

Метание. Метание набивного мяча весом 2—3 Кг двумя руками снизу, из-за головы, через голову. Толкание набивного мяча весом 2—3 кг с места на дальность. Метание в цель. Метание малого мяча в цель из положения лежа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10 м.

### **Лыжная подготовка.**

Совершенствование двухшажного хода. Одновременный одношажный ход. Совершенствование торможения "плугом". Подъем "полуелочкой", "полулесенкой". Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (5-6 повторений за урок) 150-200 м (2-3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км . (мальчики). Лыжные эстафеты на кругах 300-400 м. Игры на лыжах: "Слалом", "Подбери флажок", "Пустое место", "Метко в цель".

### **Подвижные и спортивные игры.**

Волейбол. Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, брошенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.

Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя

руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

### **Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными)

компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

#### **Критерии оценки предметных результатов**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса

делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала за курс 9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в 9 классе:

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нет. Учитель руководствуется планируемыми результатами освоения программы по предмету и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала.

Адаптированные учебные нормативы и испытания (тесты) усвоения физических умений и развития физических качеств у обучающихся 9 класса.

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. Цель проведения тестов в начале учебного года: определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.
2. Цель проведения тестов в конце учебного года: отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов) у обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов:

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) без учёта времени.

### Тематическое планирование программного материала по физической культуре 9 классе.

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		9	
1	Основные знания о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	24	
3	Гимнастика и акробатика	18	
4	Спортивные игры (баскетбол)	18	
5	Лыжная подготовка	21	
6	Спортивные игры (волейбол)	21	
	итого	102	

### Поурочное планирование 9л класс

№	Название раздела	Кол-во часов	тема	дата	
				По плану	фактически
<b>Лёгкая атлетика-12 часов.</b>					
1	Разновидность ходьбы	1	ТБ на уроках физической культуры. Ходьба на скорость (до 15 — 20 мин). Бег на 60 м — 4 раза за урок.		
2	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	Прохождение на скорость отрезков от 50— 100 м. Бег на 100 м — 2 раза за урок. Эстафета 4 по 100 м.		
3	бег.	3	Ходьба по пересеченной местности до 1,5 — 2 км.		

4		4	Бег на 100 м с различного старта.		
5	Прыжки.	5	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
6		6	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега.		
7		7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		
8		8	Кроссовый бег на 500—1000 м по пересеченной местности.		
9	Кроссовый бег. Метание.	9	Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.		
10		10	Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Метание малых мячей в различные цели		
11			Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Метание в цель.		
12			Кроссовый бег на 500—1000 м по пересеченной местности. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.		

#### Баскетбол – 18ч.

13		1	Инструктаж по ТБ. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.		
14		2	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой.		
15		3	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.		
16		4	Учебная игра по упрощенным правилам.		
17		5	Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Ведение мяча с обводкой препятствий.		
18		6	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий.		
19		7	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.		
20		8	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.		
21		9	Броски мяча по корзине в движении. Подбирание отскочившего мяча от щита.		
22		10	Броски мяча по корзине в движении. Подбирание отскочившего мяча от щита.		
23		11	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по упрощенным правилам.		
24		12	Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Учебная игра по		

			упрощенным правилам.		
25		13	Учебная игра по упрощенным правилам. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.		
26		14	Учебная игра по упрощенным правилам. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении.		
27		15	Броски в корзину с разных позиций и расстояния.		
28		16	Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Учебная игра по упрощенным правилам.		
29		17	Броски в корзину с разных позиций и расстояния. Учебная игра по упрощенным правилам.		
30		18	Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.		

### Гимнастика-18часов

31	Строевые упражнения.	1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке .		
32	Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов: — упражнения на осанку-4ч	2	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке .		
33		3	Строевые упражнения. Лазание по канату стенке .		
34		4	Строевые упражнения. Лазание по канату стенке .		
35		5	Упражнения с гимнастическими палками.		
36	Общеразвивающие и корректирующие упражнения с предметами, на снарядах-3ч	6	Упражнения с гимнастическими палками.		
37		7	Упражнения со скакалками.		
38			Упражнения на гимнастической скамейке.		
39	Упражнения на гимнастической стенке-1ч	9	Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге держась рукой за решетку.		
40	Акробатика.-4ч	10	Кувырок вперед		
41		11	Кувырок назад из положения сидя ; стойка на голове с согнутыми		

			ногами.		
42		12	Стойка на голове с согнутыми ногами.		
43		13	Стойка на голове с согнутыми ногами.		
44	Простые и смешанные висы и упоры-2ч	14	Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина.)		
45		15	Подростки: подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (низкая перекладина).		
46	Равновесие.-1ч	16	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие.		
47	Опорный прыжок-2ч	17	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину. Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики).		
48		18	Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину и ширину. Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики).		

#### Лыжная подготовка - 21 час

49		1	ТБ на уроках лыжной подготовке. Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Одновременный бесшажный и одношажный ход.		
50		2	Правила соревнований по лыжным гонкам Одновременный бесшажный и одношажный ход.		
51		3	Одновременный бесшажный и одношажный ход. Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Кто быстрее».		
52		4	Одновременный двухшажный ход. Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».		
53		5	Одновременный двухшажный ход. Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее».		
54		6	Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).		
55		7	Одновременный двухшажный ход.		
56		8	Одновременный двухшажный ход.		
57		9	Одновременный двухшажный ход.		
58		10	Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).		
59		11	Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками.		
60		12	Комбинированное торможение лыжами и палками. Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м).		

61		13	Обучение правильному падению при прохождении спусков. Игры на лыжах: «Переставь флажок».		
62		14	Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).		
63		15	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (3—5 повторений за урок — девочки, 5—7 — мальчики).		
64		16	Повторное передвижение на кругу 150—200 м (1—2 — девочки, 2—3 — мальчики).		
65		17	Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м).		
66		18	Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).		
67		19	Лыжные эстафеты (на кругу 300—400 м).		
68		20	Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).		
69		21	Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).		

### Волейбол 21ч

70		1	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.		
71		2	Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений.		
72		3	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке.		
73		4	Верхняя прямая передача.		
74		5	Верхняя прямая передача.		
75		6	Верхняя прямая передача в прыжке.		
76		7	Передача мяча в зонах 6—3—4 (2), 5—3—4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.		
77		8	Передача мяча в зонах 6—3—4 (2), 5—3—4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.		
78		9	Верхняя прямая подача.		
79		10	Верхняя прямая подача.		
80		11	Верхняя прямая подача. Передача мяча в зонах 6—3—4 (2), 5—3—4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи.		
81		12	Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование мяча.		
82		13	Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование мяча.		
83		14	Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование мяча.		
84		15	Передача мяча в зонах. Подачи нижняя и верхняя прямые.		
85		16	Передача мяча в зонах. Подачи нижняя и верхняя прямые.		
86		17	Подачи нижняя и верхняя прямые.		
87		18	Передача мяча в зонах. Подачи нижняя и верхняя прямые.		

88		19	Передача мяча в зонах. Подачи нижняя и верхняя прямые.		
89		20	Прямой нападающий удар через сетку. Блокирование мяча.		
90		21	Подачи нижняя и верхняя прямые.		
<b>Легкая атлетика – 12ч.</b>					
91		1	Ходьба на скорость (до 15 — 20 мин); бег на 60 м — 4 раза за урок.		
92		2	Прохождение на скорость отрезков от 50— 100 м; бег на 100 м — 2 раза за урок. Эстафета 4 по 100 м.		
93		3	Ходьба по пересеченной местности до 1,5 — 2 км.; бег на 100 м Эстафета 4 по 100 м.		
94		4	Бег на 60 м с различного старта. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.		
95		5	Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега.		
96		6	Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики).		
97		7	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».		
98		8	Кроссовый бег на 500—1000 м по пересеченной местности.		
99		9	Бег в медленном темпе до 8— 12 мин. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.		
100		10	Бег в медленном темпе до 8— 12 мин. Метание малых мячей в различные		
101		11	Бег в медленном темпе до 8— 12 мин. Метание в цель.		
102		12	Кроссовый бег на 500—1000 м по пересеченной местности. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м.		

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>