

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3  
с углубленным изучением отдельных предметов»  
г. Усинска

«РЕКОМЕНДОВАНА»  
Педагогическим советом  
Протокол от «31» августа 2022 г. № 1

«УТВЕРЖДЕНА»  
Приказом от «31» августа 2022 г. № 398  
Директор Н. В. Акулова

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для учащихся с ОВЗ (ЗПР)  
9 класс  
ФГОС ООО**

2022 год

## 1. *Пояснительная записка*

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для обучения учащихся с ОВЗ с задержкой психического развития (далее – обучающихся с ЗПР) МАОУ СОШ 3 УИОП г. Усинска, составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изм. от 29.12.2014), с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена ФУМО, протокол от 08.04.2015 г. №1/15);
- требованиями основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ 3 УИОП г. Усинска;
- требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189;
- примерной программой по физической культуре основного общего образования;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г.;
- Национальной доктрины образования в РФ;
- Постановления Правительства РФ от 04.10.2000 г №751;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года.

При разработке рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» использовалась «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, Москва, Просвещение, 2014 год.

Большое внимание на уроках физической культуры с обучающимися с ОВЗ с ЗПР должно быть уделено общему их развитию, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению в школе. Преподавание физической культуры для детей с ОВЗ с ЗПР обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами физических упражнений и играми.

Цель: обеспечить успешное обучение и совместное взаимодействие детей с ОВЗ со сверстниками.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений); дальнейшее развитие скоростно- силовых, скоростных, 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 представления 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.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в триместре.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

На основе целей решаются задачи физического воспитания учащихся 9 классов, которые направлены на:

- Содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Дальнейшее развитие координационных способностей;
- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- Углубленное представление об основных видах спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- Содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся пишет итоговую контрольную работу.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся.

Учебный план школы отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе 68 часов из расчёта 2 часа в неделю.

## **2. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Знания о физической культуре**

#### ***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Выпускник научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

***Выпускник научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

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

#### **1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

##### **1.1.Естественные основы.**

*9 класс.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### **1.2.Социально-психологические основы.**

*9 класс.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

##### **1.3.Культурно-исторические основы.**

*9 класс.* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

##### **1.4.Приемы закаливания.**

*5-9 классы.* Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

5-9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Плавание.

5-9 классы. Техника безопасности и правила поведения на воде. Техника основных способов плавания. Правила поведения и техника безопасности на открытых водоемах.

## 2. Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения   | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.                     | 9,2      | 10,2    |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см  | 180      | 165     |
|                        | Лазание по канату на расстояние 6 м, с.                             | 12       | -       |
|                        | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | —        | 18      |
| К выносливости         | Бег 2000 м, мин   | 8,50     | 10,20   |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с.                       | 10,0     | 14,0    |
|                        | Броски малого мяча в стандартную мишень, м                          | 12,0     | 10,0    |

### Распределение учебного времени прохождения программного материала

| № п/п | Вид программного материала            | Количество часов (уроков) |
|-------|---------------------------------------|---------------------------|
| 1     | Базовая часть                         | 62                        |
| 1.1   | Основы знаний по физической культуре  | В процессе уроков         |
| 1.2   | Лёгкая атлетика                       | 16                        |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики    | 14                        |
| 1.4   | Спортивные игры: баскетбол            | 14                        |
| 1.5   | Лыжная подготовка                     | 8                         |
| 1.6   | Спортивные игры: волейбол             | 10                        |
| 2.    | Вариативная часть                     | 6                         |
| 2.1   | Спортивные игры: футбол (мини-футбол) | 4                         |
| 2.2   | Плавание                              | 2                         |
|       | Итого                                 | 68                        |

## СОДЕРЖАНИЕ.

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и

разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе. **Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини- футболу), баскетболу (мини- баскетболу), волейболу.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно - ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным триместрам динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация,

составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика.* Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60м с низкого старта (на результат), 1000м— *девушки* и 2000м— *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши*— 3км, *девушки*— 2км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки.* Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3км. Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры.*

**Баскетбол.** Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Действия нападающих против нескольких защитников. Игра в волейбол по правилам.

**Футбол.** Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики.* Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Лыжные гонки.* Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3км— *девушки* и 5км— *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях,

приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

#### *Спортивные игры*

**Баскетбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в соревнованиях)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Волейбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в соревнованиях)

Упражнения специальной физической и технической подготовки. Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку, приём мяча после подачи.

**Футбол.** Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям (участие в соревнованиях) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш противников, финты.

**Плавание.** Техника безопасности на уроках плавания. Средства физической культуры. Основные способы спортивного плавания.

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Коми национальные игры: «Сует кар»; «Чеччалом»; Метание «Танзея»; «Шандыр бандыр»: Техничко-тактические действия и правила игры.

#### **Учебные нормативы по физической культуре для учащихся 9 класса**

| №  | Упражнения                     | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|----|--------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|    |                                | оценка   |       |       | оценка  |       |       |
|    |                                | «5»      | «4»   | «3»   | «5»     | «4»   | «3»   |
| 1  | Бег 60 м (сек)                 | 8,6      | 8,9   | 9,1   | 9,1     | 9,3   | 9,7   |
| 2  | Бег 2000м (мин.,сек.)          | 8,3      | 9     | 9,2   |         |       |       |
| 3  | Бег 1500 м (мин.,сек.)         |          |       |       | 7,30    | 8,30  | 9,00  |
| 4  | Кросс 3000 м (мин.,сек.)       | 16       | 17    | 18    |         |       |       |
| 5  | Кросс 2000м (мин.,сек.)        |          |       |       | 10,30   | 11,30 | 12,30 |
| 6  | Прыжок в длину (см)            | 420      | 400   | 380   | 380     | 360   | 340   |
| 7  | Метание малого мяча 150г. (м)  | 39       | 31    | 23    | 26      | 19    | 16    |
| 8  | Подтягивание в висе (раз)      | 10       | 8     | 6     | 16      | 12    | 8     |
| 9  | Ходьба на лыжах 2 км           | 13.00    | 14.00 | 14.30 | 14.00   | 14.30 | 15.00 |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 125      | 115   | 105   | 115     | 105   | 100   |
| 11 | Метание набивного мяча 1 кг.   | 465      | 415   | 390   | 430     | 350   | 300   |
| 12 | Наклон вперед сидя (см)        | +10      | +8    | +5    | +13     | +9    | +6    |
| 13 | Прыжки через скакалку 1 мин.   | 100      | 95    | 85    | 100     | 70    | 45    |
| 14 | «Челночный бег» 4*9 м          | 10.4     | 10.7  | 10.9  | 10.8    | 11.0  | 11.5  |
| 15 | Поднимание туловища за 1 мин.  | 45       | 40    | 32    | 30      | 25    | 20    |
| 16 | Прыжок в длину с места (см)    | 180      | 160   | 140   | 170     | 147   | 134   |

#### **Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

##### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их. Применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Отметка 5</b> | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности |
| <b>Отметка 4</b> | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки  |
| <b>Отметка 3</b> | Пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике                                    |
| <b>Отметка 2</b> | За непонимание и не знание материала программы   |

##### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Отметка 5</b> | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| <b>Отметка 4</b> | При выполнении ученик в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок   |

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Отметка 3</b> | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| <b>Отметка 2</b> | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух незначительных или одна грубая ошибка  |

### **III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|                  |  |
|------------------|--|
| <b>Отметка 5</b> | Обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги               |
| <b>Отметка 4</b> | Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| <b>Отметка 3</b> | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов   |
| <b>Отметка 2</b> | Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов   |

### **IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Отметка 5</b> | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |
| <b>Отметка 4</b> | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста  |
| <b>Отметка 3</b> | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту  |
| <b>Отметка 2</b> | Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности  |

*При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.*

**Общая отметка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке – путем сложения конечных оценок, полученных учащимися по всем видам движений, и отметок за выполнение контрольных упражнений.

**Отметка успеваемости за учебный год** производится на основании отметок за учебные триместры с учетом общих отметок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют отметки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### **Оценка устных ответов учащихся.**

##### **Отметка «5»**

1. Полно раскрывается содержание материала в объеме программы .

2. Четко и правильно дает определения и раскрывает содержание понятий; верно использует научные термины; логично излагает.
3. Ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания.
4. Учащийся может обосновывать свои суждения, применять знания на практике, приводить необходимые примеры.
5. Учащийся усвоенные знания может переносить в новую ситуацию.

#### **Отметка «4»**

1. Раскрыто основное содержание материала.
2. В основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины.
3. Ответ самостоятельный.
4. Определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов.
5. Допускается 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, или 1-2 недочета в последовательности, речевом оформлении излагаемого материала.
6. Учащийся может устанавливать причинно-следственные связи.

#### **Отметка «3»**

1. Учащийся воспроизводит материал, различает по существенным признакам.
2. Усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не последовательно.
3. Допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии.
4. Не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры.

#### **Отметка «2»**

1. Основное содержание учебного материала не раскрыто.
2. Не даны ответы на вспомогательные вопросы учителя.
3. Допущены грубые ошибки в определении понятий.

#### **Оценка тестовой работы.**

При выполнении 100-85% объёма работы ставится отметка «5».

При выполнении 84 - 71% объёма работы ставится отметка «4».

При выполнении 70 - 50% объёма работы ставится отметка «3».

При выполнении 49 - 0 % объёма работы ставится отметка «2».

#### **Оценка реферата.**

#### **Отметка «5»**

1. Работа содержательна, логична, изложение материала аргументировано, сделаны общие выводы по теме.
2. Показано умение анализировать различные источники, извлекать из них информацию. Показано умение систематизировать и обобщать информацию, давать ей критическую оценку.
4. Работа демонстрирует индивидуальность стиля автора.
5. Работа оформлена в соответствии с планом, требованиями к реферату, грамотно.

#### **Отметка «4»**

1. Работа содержательна, изложение материала аргументировано, сделаны общие выводы по выбранной теме, но изложение недостаточно систематизировано и последовательно.
2. Показано умение анализировать различные источники информации, но работа содержит отдельные неточности.
3. Показано умение систематизировать и обобщать информацию, давать ей критическую оценку
4. Работа оформлена в соответствии с планом, но не соблюдены все требования по оформлению реферата (неправильно сделаны ссылки, ошибки в списке библиографии).

#### **Отметка «3»**

1. Тема реферата раскрыта поверхностно.

2. Изложение материала непоследовательно.
3. Слабая аргументация выдвинутых тезисов.
4. Не соблюдены требования к оформлению реферата (отсутствуют сноски, допущены ошибки, библиография представлена слабо).

**Отметка «2»**

1. Тема реферата не раскрыта.
2. Работа оформлена с грубыми нарушениями требований к реферату.

**Оценка проектной работы.**

**Отметка «5»**

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
2. Соблюдена технология исполнения проекта.
3. Проявлены творчество, инициатива.
4. Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

**Отметка «4»**

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
2. Соблюдена технология исполнения проекта, но допущены незначительные ошибки, неточности в оформлении.
3. Проявлено творчество.
4. Предъявленный продукт деятельности отличается высоким качеством исполнения, соответствует заявленной теме.

**Отметка «3»**

1. Правильно поняты цель, задачи выполнения проекта.
2. Допущены нарушения в технологии исполнения проекта, его оформлении.
3. Не проявлена самостоятельность в исполнении проекта.

**Отметка «2»**

1. Проект не выполнен или не завершен.

Приложение

**Календарно - тематическое планирование. 9 класс**

| № урока                                     | Тема урока  | РЭШ, № урока | ФГ |
|---|---|--------------|----|
| <b>I. Лёгкая атлетика (8ч)</b>              |   |              |    |
| 1   | Инструктаж по ТБ на уроках л/а. История отечественного спорта. Низкий старт и стартовый разгон 30 м. Эстафетный бег.  | 1            |    |
| 2   | Низкий старт 30 м. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения.        | 2            |    |
| 3   | Эстафетный бег 60м. Передача эстафетной палочки Прыжки в длину с места (отталкивание). Развитие скоростных качеств.   | 3            |    |
| 4   | Бег 60 м – учет. Эстафеты. Прыжки в длину с 11–13 беговых шагов разбега (отталкивание). Метание мяча на дальность     | 4            |    |
| 5   | Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с 5–6 шагов. Развитие скоростных – силовых качеств. | 5            |    |
| 6   | Прыжок в длину с разбега - учет. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости.                                    | 6            |    |
| 7   | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов – учет. Развитие выносливости.  | 7            |    |
| 8   | Бег 2000 м – мальчики, 1500 м – девочки – учет. Специальные беговые упражнения  | 8            |    |
| <b>II. Спортивные игры. Баскетбол (14ч)</b> |   |              |    |

|                              |  |    |               |
|------------------------------|--|----|---------------|
| 9                            | Правила ТБ на уроках б/бола. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.  | 19 | ФГ<br>(фг 08) |
| 10                           | Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления  | 20 |               |
| 11                           | Передачи мяча различными способами после ведения в парах и тройках.  | 21 |               |
| 12                           | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение мяча с изменением направления - учет.  |    |               |
| 13                           | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Передачи мяча в движении в парах. Учебная игра: личная защита  | 25 |               |
| 14                           | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Передача мяча в парах в движении.  |    |               |
| 15                           | Передача мяча в тройках в движении. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.  | 26 |               |
| 16                           | Бросок двумя руками от головы в прыжке - учет. Передача мяча в тройках в движении. Учебная игра 3х3.   |    |               |
| 17                           | Передача мяча в тройках в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра.  | 27 |               |
| 18                           | Быстрый прорыв. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2,3х3.  |    |               |
| 19                           | Быстрый прорыв. Передача мяча в тройках. Штрафной бросок. Учебная игра 3*3   |    |               |
| 20                           | Передача мяча в тройках в движении -учёт. Штрафной бросок. Судейство и жестикуляция. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 5х5.            |    |               |
| 21                           | Штрафной бросок - учет. Учебная игра.  |    |               |
| 22                           | Жестикуляция и судейство - учет. Взаимодействия игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра.   |    |               |
| <b>III. Гимнастика (14ч)</b> |  |    |               |
| 23                           | Правила ТБ на уроках гимнастики. Физическая культура её материальные и духовные ценности. Строевой шаг. Акробатика.  | 10 |               |
| 24                           | Стойка на голове и руках, длинный кувырок с разбега - (м), "мост" из положения стоя - переход в положение упор присев, кувырок назад в полушпагат (д). Подтягивания. |    |               |
| 25                           | Стойка на голове и руках - (м), "мост" из положения стоя - переход в положение упор присев (д) – учет. Подтягивания.   | 11 |               |
| 26                           | Акробатические элементы в комбинации. Подъём переворотом силой (м), махом (д). "Пятнашки". Подтягивания в вися.  |    | ФГ<br>(км 01) |
| 27                           | Комплекс ритмической гимнастики под музыку. Соединение из 2-3 элементов на перекладине. Развитие координационных способностей  | 12 |               |
| 28                           | Акробатические элементы в комбинации - учёт. Упражнения на гимнастическом бревне (ходьба, танцевальные шаги, повороты, "угол").                                      |    |               |
| 29                           | Комплекс из 2-3элементов на перекладине - учёт. Комбинация из разученных упражнений на гимнастическом бревне. "Картошка".  |    |               |
| 30                           | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Комбинация на гимнастическом бревне - учёт.   |    |               |
| 31                           | Опорный прыжок ноги врозь (м), боком (д). Перестроения из колонны по одному в колонну по 2,4 в движении. Развитие силовых качеств.                                   |    |               |
| 32                           | Опорный прыжок ноги врозь (м), боком (д). Подтягивания в вися- учет  |    |               |
| 33                           | Опорный прыжок ноги врозь (м), боком (д) - учёт. Развитие силовых качеств.   |    |               |
| 34                           | Лазанье по канату в 2 приёма (д), без помощи ног (м). Гимнастическая полоса препятствий.   |    |               |

|   |  |    |                             |
|---|--|----|-----------------------------|
| 35  | Лазанье по канату в 2 приёма (д), без помощи ног (м). Развитие силовых качеств.  |    |                             |
| 36  | Лазанье по канату в 2 приёма (д), без помощи ног (м) - учёт. Эстафеты.   |    |                             |
| <b>IV. Лыжные гонки (8ч)</b>                  |  |    |                             |
| 37  | ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.  | 16 | ФГ(мг<br>рацион<br>питания) |
| 38  | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Попеременный двухшажный ход.  |    |                             |
| 39  | Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант.   | 17 |                             |
| 40  | Попеременный двухшажный ход - учет. Прохождение дистанции 3км  |    |                             |
| 41  | Техника спуска. Торможение «плугом»; поворот «плугом»  | 18 |                             |
| 42  | Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км. (м) в среднем темпе  |    |                             |
| 43  | Торможение «плугом»; поворот «плугом» - учет. Прохождение дистанции 1000 м. в среднем темпе.   |    |                             |
| 44  | Прохождение дистанции 2000м (дев.) 3000м (м) на время - учет   |    |                             |
| <b>V. Спортивные игры. Волейбол (10ч)</b>     |  |    |                             |
| 45  | Правила техники безопасности на уроках в/б. Стойки и передвижения. Правила игры. История возникновения.  |    |                             |
| 46  | Передача мяча двумя руками сверху в парах в прыжке. Прием мяча снизу двумя руками в парах.   |    |                             |
| 47  | Передача мяча двумя руками сверху в парах в прыжке через зону. Прием мяча снизу двумя руками в Нападающий удар после подбрасывания мяча над собой. |    |                             |
| 48  | Передача мяча двумя руками сверху в парах в прыжке через зону. Прием мяча двумя руками снизу в парах.  |    |                             |
| 49  | Передача мяча двумя руками сверху в парах в прыжке - учёт. Учебная игра.   |    |                             |
| 50  | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах. Нижняя прямая подача, приём мяча, отражённого сеткой  |    |                             |
| 51  | Нападающий удар при встречных передачах - учет. Игра в нападении через 3 зону  |    |                             |
| 52  | Прием мяча снизу двумя руками в парах - учёт. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.   |    |                             |
| 53  | Нижняя прямая подача - учёт. Учебная игра. Судейство и жестикуляция  |    |                             |
| 54  | Учебная игра. Судейство и жестикуляция - Учет.   |    |                             |
| <b>VI. Лёгкая атлетика(8ч)</b>                |  |    |                             |
| 55  | Инструктаж по ТБ на уроках л/а. Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега (переход планки).   | 31 |                             |
| 56  | Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.   |    |                             |
| 57  | Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Метание малого мяча в цель. «Вызов номера»   | 32 |                             |
| 58  | Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега - учет. Челночный бег.  |    |                             |
| 59  | Челночный бег 3*10 м. – учет. Прыжок в длину с места. Коми игра «бег по кочкам»  | 33 |                             |
| 60  | Прыжок в длину с места - учёт. Метание малого мяча в цель.   |    |                             |
| 61  | Метание малого мяча в цель - учет. Эстафеты без предметов  | 34 |                             |
| 62  | Итоговая контрольная работа.   |    |                             |
| <b>VII. Спортивные игры. Мини-футбол (4ч)</b> |  |    |                             |
| 63  | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью   | 22 |                             |

|                            |  |    |  |
|----------------------------|--|----|--|
|                            | подъема стопы.   |    |  |
| 64                         | Ведение мяча, удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; Приземление летящего мяча. |    |  |
| 65                         | Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Игра в футбол по правилам             | 23 |  |
| 66                         | Взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара. Игра в футбол по правилам. Судейство.               | 24 |  |
| <b>VIII. Плавание (2ч)</b> |  |    |  |
| 67                         | Техника безопасности на уроках плавания. История развития плавания.  |    |  |
| 68                         | Средства физической культуры. Основные способы спортивного плавания.   |    |  |