

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №   1    
от «  30  »  августа\_ 2023г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Н.А.Бражникова  
от «  30  »  августа\_ 2023г.

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 9-х классов  
(адаптированная основная образовательная программа основного общего образования  
для обучающихся с задержкой психического развития)  
на 2023-2024 учебный год

Составлено:  
МО учителей физической культуры

Санкт – Петербург  
2023

## Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3-4
Планируемые результаты	5-10
Учебно-тематический план	11-25
Календарно-тематическое планирование	26-41
Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся	42
Лист корректировки	43

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 9-х классов является приложением к образовательной программе основного общего образования, адаптированной для обучающихся с задержкой психического развития, составлена в соответствии с требованием ФГОС ООО на основании основной образовательной программы основного общего образования.

Программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И. Лях, М.: Просвещение, 2019 с использованием программы «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича», авторы-составители А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук Г.И. Курьерова, Волгоград, «Учитель», 2016.

Рабочая программа ориентирована на учебники:

В.И.Лях. Физическая культура.8-9кл. – М.:Просвещение, 2017.

Программа адаптирована на обучающихся с задержкой психического развития.

В авторскую программу внесены следующие изменения:

1. Раздел «Лыжная подготовка» исключен из-за климатических условий, раздел «Плавание» исключён из-за отсутствия необходимой для плавания спортивной инфраструктуры в ГБОУ школа №7. Учебные часы, отведённые по программе на лыжную подготовку и плавание, распределены и добавлены в другие разделы (лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики).
2. Часы, отведённые на вариативную часть, по усмотрению администрации ГБОУ школы №7, разделили и добавили в лёгкую атлетику, гимнастику с основами акробатики, адаптивные спортивные игры.
3. Упрощен и облегчен раздел «Гимнастика с основами акробатики» (обучающимся противопоказаны по медицинским показаниям кувырки и стойки, опорные прыжки, и из-за отсутствия в спортивном зале ГБОУ школы №7 каната, гимнастического бревна и разновысотных брусьев из программы исключили лазание по канату, упражнения на бревне и брусьях, взамен увеличили количество общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов).

**Таблица изменений (9 класс)**

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1.	Базовая часть	75	68	
1.1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	
1.2	Лёгкая атлетика	21	27	
1.3	Кроссовая подготовка	18	-	Включен в раздел «Лёгкая атлетика»
1.4	Гимнастика с основами акробатики	18	16	
1.5	Адаптивные спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	18	25	

1.6	Лыжная подготовка	-	-	Раздел исключён из-за климатических условий и соответствующей отсутствия материально-технической базы
1.7	Плавание	-	-	Раздел исключён из-за отсутствия бассейна в ОУ и невозможности вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры
2.	Вариативная часть	27	-	Часы, отведённые на вариативную часть, разделили и добавили в лёгкую атлетику, гимнастику с основами акробатики, спортивные игры.
	Итого	102	68	

В учебном плане ГБОУ школы №7 Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 г. на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» в 9-х классах отводится 68 часов в год.

Программа рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю), 34 учебные недели.

## Планируемые результаты 9 класс

### Личностные УУД

#### Выпускник научится:

- положительно относиться к урокам адаптивной физической культуры;
- понимать значение адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека;
- выполнять закаливающие процедуры;
- развивать мотивы учебной деятельности и осознавать личностный смысл учения;
- формировать установку на безопасный образ жизни;
- развивать навыки сотрудничества в разных социальных ситуациях;
- развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость;
- сочувствовать другим людям;
- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.

#### Выпускник получит возможность научиться:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов занятий адаптивной физической культурой;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем, а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### Предметные УУД

#### Выпускник научится:

- выполнять правила поведения на уроках адаптивной физической культуры;
- знать технику выполнения изучаемых двигательных действий;
- знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры;
- знать история физической культуры и Олимпийских игр (Физическая культура в современном обществе. Организация и проведения пеших походов. Концепция честного спорта. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и спортом. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.).
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закаливания;
- знать правила тестирования;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в цель;

- метать теннисный мяч на дальность с разбега;
- выполнять простые акробатические упражнения;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- играть в подвижные игры и спортивные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать об истории физической культуры своего народа, своего края и Олимпийских игр (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведения пеших походов. Концепция честного спорта. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и спортом.);
- определять влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные и спортивные игры во время прогулки.

**Метапредметные УУД**

**Регулятивные**

Выпускник научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вносить коррективы в свою работу.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры во время прогулок и каникул.

**Познавательные**

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные средства;
- сравнивать историю физической культуры в России и с историей физической культуры других стран.

### **Коммуникативные**

#### **Выпускник научится:**

- рассказывать об истории физической культуры своего народа, своего края и Олимпийских игр (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведения пеших походов. Концепция честного спорта. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и спортом.).
- рассказывать о профилактике нарушений осанки;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде;
- владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёром во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации;
- владеть способами спортивной деятельности.

### **Результаты освоения предмета по разделам**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

##### **Выпускник научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, адаптивной физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- рассказывать историю физической культуры своего народа, своего края и Олимпийских игр (Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведения пеших походов. Концепция честного спорта. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и спортом.).
- кратко характеризовать виды спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол);
- сохранять здоровье и вести здоровый образ жизни;
- выполнять закаливающие организм процедуры.

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

##### **Выпускник научится:**

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;

- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести дневник по физкультурной деятельности

**Раздел «Физическое совершенствование»**

**Выпускник научится:**

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол (пионербол), футбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики.

**Лёгкая атлетика**

**Выпускник научится:**

- пробегать короткие дистанции (50м, 60 м, 70м, 80м, 100м)
- выполнять челночный бег
- выполнять метание теннисного мяча с места в цель
- выполнять метание теннисного мяча на дальность и заданное расстояние с места и с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места
- выполнять прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги
- пробегать средние дистанции (500 м, 800 м, 1000 м)
- выполнять специальные беговые упражнения
- пробегать кросс
- бегать эстафеты

**Выпускник получит возможность научиться:**

- правилам соревнований в беге, прыжках, метаний;
- знать технику выполнения легкоатлетических упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике метания теннисного мяча
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании теннисного мяча
- соблюдать правила техники безопасности при метании теннисного мяча

**Гимнастика с основами акробатики**

**Выпускник научится:**

- выполнять группировку, перекаты



- выполнять комбинации простейших акробатических упражнений
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов
- выполнять строевые упражнения и команды

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- выполнять организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом)
- знать технику гимнастических упражнений
- правилам тестирования наклона вперед из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений

#### **Адаптивные спортивные игры**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения
- выполнять передачу и ловлю мяча от груди двумя руками
- выполнять передачу мяча одной рукой от плеча
- выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- выполнять передачу мяча при встречном движении
- выполнять передачу мяча одной рукой сбоку
- совершать бросок мяча двумя руками от груди
- совершать бросок мяча одной рукой от плеча
- вырывать и выбивать мяч у игрока и перемещаться во время игры в баскетбол, волейбол (пионербол), футбол
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу и приём мяча
- выполнять прямой нападающий удар
- выполнять отбивание мяча кулаком через сетку
- выполнять передачу мяча у сетки и в прыжке через сетку
- выполнять передачу мяча сверху, стоя спиной к цели
- выполнять ведение мяча в футболе
- выполнять удары по мячу и остановки мяча, ударять по воротам

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- знать технику баскетбольных, волейбольных, футбольных упражнений
- играть по правилам баскетбола
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками

- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди
- организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками
- осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий, во время игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности
- использовать игровые действия баскетбола, футбола, волейбола (пионербола) для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости)
- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- организовывать самостоятельные занятия спортивными играми со сверстниками и осуществлять судейство игры
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать спортивные игры в организации активного отдыха

### Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Основное содержание программы по теме	Формы организации урока
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	<p><b>Знания о физической культуре:</b> Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Приемы закаливания. Способы самоконтроля. Водные процедуры. Правила и дозировки. Релаксация (общие представления).</p>	фронтальная групповая индивидуальная
2.	Способы двигательной (физкультурной деятельности)	В течение учебного года	<p><b>1. Организация и проведение самостоятельных занятий по адаптивной физической культуре.</b> Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление</p>	фронтальная групповая индивидуальная

			<p>индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p><b>2. Оценка эффективности занятий адаптивной физической культурой.</b></p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений. Способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	
3.	Легкая атлетика	27	<p>Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.</p> <p>Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.</p> <p><b>На овладение техникой спринтерского бега:</b> Дальнейшее обучение технике спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей.</p> <p><b>На овладение</b></p>	<p>фронтальная групповая индивидуальная поточная круговая тренировка игровая</p>

			<p><b>техникой длительного бега:</b> Бег в равномерном темпе от 3 до 6 мин. Бег на 800 м, 1000м.</p> <p><b>На овладение техникой прыжка в длину:</b> Дальнейшее обучение технике прыжка.</p> <p><b>На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:</b> Метание теннисного мяча и мяча 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния. Бросок набивного мяча (1-2 кг) двумя руками из различных И.П.с двух шагов, места, с шага, с трёх шагов, четырёх шагов вперед-вверх.</p> <p><b>На развитие выносливости:</b> Кросс до 3 - 6 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка, бег по пересечённой местности.</p> <p><b>На развитие скоростно - силовых способностей:</b> Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из</p>	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

		<p>разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 2 кг с учетом возрастных и половых особенностей.</p> <p><b>На развитие скоростных способностей:</b> Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, эстафетный бег.</p> <p><b>На развитие координационных способностей:</b> Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, эстафетный бег с передачей эстафетной палочки, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками).</p> <p><b>На знания о физической культуре:</b> Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>Представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, быстроты. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><b>На овладение организаторскими умениями:</b> Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b> Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p>	
4.	Гимнастика с основами акробатики	16	<p>Правила безопасности во время занятий. Техника безопасности при занятиях на спортивных снарядах.</p> <p><b>На освоение строевых упражнений:</b> <b>Выполнение команд</b> Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.</p>	<p>фронтальная групповая индивидуальная поточная круговая тренировка игровая</p>

		<p><b>На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: совершенствование двигательных способностей.</b> Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Упражнения на дыхание. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.</p> <p><b>На освоение общеразвивающих упражнений с предметами:</b> Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг), тренажёров, эспандеров. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, с обручем, с малым мячом, с большим мячом, со скакалкой, равновесие, переноска грузов.</p> <p><b>На освоение и совершенствование висов:</b> Мальчики: подтягивание в вися;</p>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



			<p>поднимание прямых ног в висячем положении.</p> <p>Девочки: подтягивание из виса лежа.</p> <p><b>На освоение акробатических упражнений:</b> Группировки, перекувырки.</p> <p><b>На развитие координационных способностей:</b> совершенствование координационных способностей.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p><b>На развитие силовых способностей и силовой выносливости:</b> совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p>Лазание по гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.</p> <p><b>На развитие скоростно - силовых способностей:</b> совершенствование</p>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><b>скоростно-силовых способностей.</b> Прыжки со скакалкой. Броски набивного мяча.</p> <p><b>На развитие гибкости:</b> <b>совершенствование двигательных способностей.</b> Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.</p> <p><b>На знания о физической культуре:</b> Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><b>На овладение организаторскими умениями:</b> Помощь и страховка; демонстрация упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей ; установка и уборка снарядов; самостоятельное</p>	
--	--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>составление простейших комбинаций упражнений.</p> <p>Правила соревнований.</p> <p>Дозировка упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <p>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.</p>	
5.	Адаптивные спортивные игры	25	<p>Дальнейшее обучение технике движений, пройденных в 8 классе.</p> <p>Правила спортивных соревнований по пионерболу, баскетболу, футболу и их назначение.</p> <p><b>Баскетбол.</b></p> <p><b>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p><b>На освоение ловли и передач мяча:</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники ловли и передачи мяча.</p> <p><b>На освоение техники ведения мяча:</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча.</p> <p><b>На овладение техникой бросков мяча:</b></p> <p>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.</p> <p>Броски одной и двумя</p>	<p>фронтальная групповая индивидуальная поточная круговая тренировка игровая</p>

			<p>руками в прыжке.</p> <p><b>На освоение индивидуальной техники защиты:</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча.</p> <p><b>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</b> Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</b> Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</p> <p><b>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</b> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей.</p> <p><b>Футбол.</b></p> <p><b>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p><b>На освоение ударов по мячу и остановок</b></p>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p><b>мяча:</b> Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча.</p> <p><b>На освоение техники ведения мяча:</b> Совершенствование техники ведения мяча.</p> <p><b>На овладение техникой ударов по воротам:</b> Совершенствование техники ударов по воротам.</p> <p><b>На освоение индивидуальной техники защиты:</b> Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча.</p> <p><b>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</b> Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p><b>На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</b> Игра по упрощенным</p>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>правилам на площадках разных размеров.  Дальнейшее развитие психомоторных способностей.</p> <p><b>Волейбол.</b>  <b>На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:</b>  Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p> <p><b>На освоение техники приема и передач мяча:</b>  Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.  Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p><b>На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</b>  Игра по упрощенным правилам волейбола.  Игры и игровые задания.</p> <p><b>На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму):</b>  Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и</p>	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости; челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.;</p> <p>метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др.</p> <p>Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3</p> <p><b>На развитие выносливости:</b> Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 3 мин до 5 мин.</p> <p><b>На развитие скоростных и скоростно - силовых способностей:</b> Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п.</p> <p>Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7—10 с.</p> <p>Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.</p> <p>Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями</p>	
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

			<p>и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p><b>На освоение техники нижней прямой подачи:</b> Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прием подачи. Прием мяча, отражённого сеткой.</p> <p><b>На освоение техники прямого нападающего удара:</b> Прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p><b>На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей:</b> Совершенствование координационных способностей.</p> <p><b>На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей:</b> Совершенствование координационных способностей.</p> <p><b>На знания о физической культуре:</b> Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение</p>	
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



			<p>игроков в нападении и защите).</p> <p>Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.</p> <p><b>На овладение организаторскими умениями:</b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.</p> <p><b>Самостоятельные занятия:</b></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.</p> <p>Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передачи, ведение, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов).</p> <p>Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.</p> <p>Правила самоконтроля.</p>	
<b>6.</b>	<b>Итого:</b>	68		

## Календарно-тематическое планирование

### 9 класс

№ урока	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся (планируемые результаты, УУД)	Характеристика деятельности обучающихся
1	<b>Раздел «Лёгкая атлетика» (16 часов).</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт. Беговые упражнения.	1			Урок общеметодологической направленности	<b>Познавательные:</b> Выполнять бег и ходьбу с различной скоростью, с изменением направления движения, с заданной скоростью с различными положениями рук и ног, приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; выполнять бег на короткие и средние дистанции; выполнять челночный бег; выполнять прыжки в длину с места и с разбега; выполнять метание малого мяча на дальность и в цель; выполнять эстафеты и эстафетный бег. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках	Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых прыжковых, метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные
2	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции (60, 80, 100м).	1		Урок общеметодологической направленности			
3	Тестирование бега на 60м.	1		Урок развивающего контроля			
4	Метание	1		Урок			

	теннисного мяча на дальность с места и с разбега.				общеметодологической направленности	физической культуры, и уметь о них рассказать. Знать строевые упражнения, и уметь их выполнять; знать правила подвижных игр, и играть в подвижные игры; знать правила проведения тестирования и проходить тестирование.	легкоатлетические упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей.
5	Тестирование метания теннисного мяча на дальность.	1			Урок развивающего контроля		Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий, помогают проводить соревнования, составляют вместе с учителем простейшие комбинации упражнений. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических качеств, знакомятся с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике.
6	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			Урок общеметодологической направленности	<b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого; сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу;	
7	Тестирование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			Урок развивающего контроля	проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;	
8	Бег на средние дистанции.	1			Урок общеметодологической направленности	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	
9	Броски набивного мяча.	1			Урок общеметодологической направленности	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;	
10	Встречные эстафеты. Эстафетный бег 4 по 60м.	1			Урок общеметодологической направленности		

11	Прыжки в длину с места. Многоскоки.	1			Урок общеметодо логической направленно сти	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1			Урок развивающе го контроля		
13	Челночный бег 3x10 м.	1			Урок общеметодо логической направленно сти		
14	Тестирование челночного бега 3x10м.	1			Урок развивающе го контроля		
15	Метание теннисного мяча в цель.	1			Урок общеметодо логической направленно сти		
16	Тестирование метания теннисного мяча в цель на точность.	1			Урок развивающе го контроля		
17	<b>Раздел «Гимнастика с основами</b>	1			Урок открытия нового	<b>Познавательные:</b> обеспечивать безопасность мест занятий,	Изучают историю гимнастики и различают предназначение каждого

	<b>акробатики» (16 часов).</b> Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатические упражнения: группировки, перекаты.				знания	спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; знать правила проведения тестирований и сдачи нормативов и проходить их; знать технику выполнения акробатических упражнений и выполнять их; знать технику упражнений в равновесии и выполнять их; знать технику стоек; висов и выполнять; знать технику лазаний и перелазаний и выполнять их; знать технику общеразвивающих упражнений и упражнения с предметами и уметь их выполнять; уметь делать утреннюю зарядку и проходить станции круговой тренировки; выполнять игровые упражнения на внимание; играть в подвижные игры; прыгать на скакалке; выполнять различные варианты вращения обруча; выполнять различные прыжки.	из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, гимнастических и акробатических упражнений.
18	Тестирование акробатических упражнений: группировка, перекаты.	1			Урок развивающего контроля	выполнять их; знать общеразвивающие упражнения и упражнения с предметами и уметь их выполнять; уметь делать утреннюю зарядку и проходить станции круговой тренировки; выполнять игровые упражнения на внимание; играть в подвижные игры; прыгать на скакалке; выполнять различные варианты вращения обруча; выполнять различные прыжки.	Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Используют данные упражнения для развития силовых, скоростно-силовых координационных способностей, гибкости, выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.
19	Лазанье по гимнастической скамейке различными способами.	1			Урок общеметодологической направленности	<b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого; сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу;	Выполняют обязанности командира отделения, оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают страховку и помощь во время занятий. Раскрывают

					<p>проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;</p> <p>адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>  обеспечивать бесконфликтную совместную работу;  устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; уважать иное мнение.</p>	<p>значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.</p>
20	Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1		Урок общеметодологической направленности		

21	Упражнения в равновесии.	1			Уроки общеметодо логической направленно сти		
22	Упражнения с набивными мячами.	1			Уроки общеметодо логической направленно сти		
23	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			Урок общеметодо логической направленно сти		
24	Упражнения с гимнастическими палками.	1			Урок общеметодо логической направленно сти		
25	Переноска грузов и передача предметов.	1			Урок общеметодо логической направленно сти		
26	Упражнения с обручами.	1			Урок общеметодо логической направленно сти		
27	Обеспечение техники	1			Урок общеметодо		

	безопасности. Висы и упоры.				логической направленно сти		
28	Прыжки на скакалке.	1			Урок общеметодо логической направленно сти		
29	Тестирование прыжков на скакалке.	1			Урок развивающе го контроля		
30	Упражнения с гантелями.	1			Урок открытия нового знания		
31	Контрольные упражнения на развитие силовых способностей.	1			Уроки развивающе го контроля		
32	Полоса препятствий.	1			Урок рефлексии		
33	<b>Раздел «Адаптивные спортивные игры» (25 часов).</b> Баскетбол. Правила техники безопасности. Терминология баскетбола. Передвижения,	1			Урок открытия нового знания	<b>Познавательные:</b> организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований,	Изучают историю баскетбола, правила игры в баскетбол. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками со сверстниками в процессе совместного освоения техники



	остановки, повороты, стойки.					выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; уметь подводить итоги; выполнять упражнения с мячами;	игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.
34	Правила и организация игры. Освоение передач и ловли мяча.	1			Урок открытия нового знания	применять умения и знания из области спортивных и подвижных игр.	
35	Передачи и ловля мяча.	1			Урок общеметодологической направленности	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; адекватно принимать оценку взрослого; сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу; проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, контролировать свою деятельность по результату.	
36	Тестирование передач и ловли мяча.	1			Урок развивающего контроля	<b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать); обеспечивать бесконфликтную совместную работу;	

						устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; уважать иное мнение.	
37	Освоение техники ведения мяча.	1			Урок открытия нового знания		
38	Ведение мяча.	1			Уроки общеметодологической направленности		
39	Тестирование ведения мяча.	1			Урок развивающего контроля		
40	Освоение техники бросков мяча. Броски мяча из-под кольца.	1			Урок открытия нового знания		

41	Броски мяча с точек.	1			Урок общеметодологической направленности		
42	Штрафные броски	1			Урок общеметодологической направленности		
43	Тестирование бросков с точек и штрафных бросков.	1			Урок развивающего контроля		
44	Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча.	1			Урок открытия нового знания		
45	Комбинации из освоенных технических элементов игры баскетбол.	1			Урок общеметодологической направленности		
46	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила и организация игры. Передвижения, остановки,	1			Уроки открытия нового знания	<b>Познавательные:</b> организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам	Изучают историю волейбола, правила игры в волейбол. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют типичные ошибки.

	повороты и стойки.					проведения спортивных игр и соревнований, выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; уметь подводить итоги;	<p>Взаимодействуют со сверстниками со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей, выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Овладевают терминологией, относящейся к избранной игре. Объясняют правила и основы организации игры. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осуществляют помощь в подготовке мест проведения игры.</p>
47	Освоение техники приёма и передач мяча. Приём и передача мяча сверху и снизу.	1			Урок открытия нового знания	выполнять упражнения с мячами; применять умения и знания из области спортивных и подвижных игр.	
48	Приём и передача мяча сверху и снизу.	1			Урок общеметодологической направленности	<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; адекватно принимать оценку взрослого; сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу;	
49	Тестирование приёма и передач мяча сверху и снизу.	1			Урок развивающего контроля	проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;	
50	Терминология игры. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача.	1			Урок открытия нового знания	адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, контролировать свою деятельность по результату.	
51	Тестирование нижней прямой подачи.	1			Урок развивающего контроля	<b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать);	
52	Прямой нападающий удар. Прием мяча, отраженного сеткой.	1			Урок открытия нового знания		
53	Судейство. Комбинации из	1			Урок общеметодологической направленности		

	изученных технических элементов игры волейбол.				логической направленности	обеспечивать бесконфликтную совместную работу; устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; уважать иное мнение.	
54	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	1			Урок рефлексии		
55	Футбол. Инструктаж по технике безопасности. Правила и организация игры. Освоение техники ведение мяча.	1			Урок открытия нового знания	<b>Познавательные:</b> организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований, выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Изучают историю футбола, правила игры в футбол. Овладевают основными приёмами игры в футбол. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. Выполняют контрольные упражнения и тесты. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками со сверстниками в процессе совместного освоения техники
56	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Владение техникой ударов по воротам.	1			Урок открытия нового знания		

57	Учебная игра в мини – футбол по упрощенным правилам.	1			Урок рефлексии	<p>уметь подводить итоги; выполнять упражнения с мячами; применять умения и знания из области спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения; адекватно принимать оценку взрослого; сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу;</p> <p>проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; адекватно оценивать свои действия и действия партнёров, контролировать свою деятельность по результату.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> управлять поведением партнёра (контроль, коррекция, умение убеждать); обеспечивать бесконфликтную совместную работу; устанавливать рабочие отношения; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями</p>	<p>игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей, выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Овладевают терминологией, относящейся к избранной игре. Объясняют правила и основы организации игры. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Осуществляют помощь в подготовке мест проведения игры.</p>
----	------------------------------------------------------	---	--	--	----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

						коммуникации; слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; уважать иное мнение.	
58	<b>Раздел «Лёгкая атлетика» (11 часов).</b> Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места. Многоскоки.	1			Урок общеметодологической направленности	<b>Познавательные:</b> Выполнять бег и ходьбу с различной скоростью, с изменением направления движения, с заданной скоростью с различными положениями рук и ног, приставными шагами, скрестными шагами, спиной вперед; выполнять бег на короткие и средние дистанции; выполнять челночный бег; выполнять прыжки в длину с места и с разбега; выполнять метание малого мяча на дальность и в цель; выполнять эстафеты и эстафетный бег.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, прыжковых упражнений, метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые, прыжковые, метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических качеств, знакомятся с правилами проведения соревнований по лёгкой атлетике. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых прыжковых, метательных
59	Тестирование прыжка в длину с места.	1		Урок развивающего контроля	Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, и уметь о них рассказать.		
60	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3*10м.	1		Урок общеметодологической направленности	Знать строевые упражнения, и		
61	Тестирование челночного бега 3*10м.	1		Урок развивающего контроля			
62	Метание теннисного мяча в цель.	1		Урок общеметодологической			

					направленно сти	уметь их выполнять; знать правила подвижных игр, и играть в подвижные игры; знать правила проведения тестирования и проходить тестирование.	упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют разученные легкоатлетические упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий, помогают проводить соревнования, составляют вместе с учителем простейшие комбинации упражнений.
63	Тестирование метание теннисного мяча в цель на точность.	1			Урок развивающего контроля		
64	Основные качества качества легкоатлета. Метание теннисного мяча на дальность.	1			Урок общеметодологической направленности	<b>Регулятивные:</b> адекватно принимать оценку взрослого; сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату, осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу;	
65	Тестирование метания теннисного мяча на дальность.	1			Урок развивающего контроля.	проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;	
66	Спринтерский бег. Тестирование бега на 60м.	1			Урок развивающего контроля	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.	
67	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			Урок общеметодологической направленности	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;	
68	Эстафетный бег.	1			Урок общеметодологической направленности	с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;	



						представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	
	Итого	68					

**Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся - 9 класс**

Класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Обучающиеся			Обучающиеся		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	
9	Челночный бег 3*10 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

