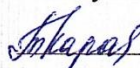


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Майская средняя общеобразовательная школа №15»

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением учителей

 Т.А. Каралкина

Протокол №3  
от "25" 03.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Е.М. Пальцева

Протокол №4  
от "29" 03 .2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 В.С. Ильин  
Приказ № 03-02-114/Б  
от "02" 05.2024 г.



**Адаптированная рабочая программа по физической культуре  
9 класс  
( 1 вариант)**

**п. Майское 2024**

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа учебного предмета адаптивная физическая культура для обучающихся 9 класса на уровне основного общего образования для детей с задержкой психического развития на основе Требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ОВЗ (далее — ФГОС ООО ОВЗ), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Примерной программе воспитания.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для детей с ЗПР
- Учебный план МБОУ Майская СОШ №15
- Программа Воспитания МБОУ Майская СОШ №15

**Цель реализации АООП ООО, обучающихся с ЗПР** — Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с задержкой психического развития – это образовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей, их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

- Обеспечение выполнения требований ФГОС для обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей;

- Обеспечение усвоения ими социального и культурного опыта.

**Основная цель** изучения предмета Физическая культура заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с ЗПР в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

*Для обучающихся с ЗПР предусматривается решение следующих основных задач:*

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования;

#### **формы организации деятельности:**

- выявление и развитие возможностей и способностей, обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

Программный материал отражает все современные запросы общества приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно– спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

### **Объем и сроки изучения предмета:**

На изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе согласно учебному плану отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения;
- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

### **Универсальные учебные действия, формируемые в процессе изучения предмета:**

#### Личностные учебные действия:

Личностные учебные действия представлены следующими умениями: испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.; уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности; активно включаться в общепользующую социальную деятельность; бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

#### Коммуникативные учебные действия:

Коммуникативные учебные действия включают: вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.); слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач; использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия представлены умениями: принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

### Познавательные учебные действия:

Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### ***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

### **Содержание учебного предмета**

#### ***Знания о физической культуре***

Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления). Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов

спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи. Правила спортивных соревнований и их назначение.

### ***Способы физической деятельности.***

Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность***

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.



**Система оценки** достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП ООО предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации освоения АООП ООО в иных формах.

Специальные условия проведения *текущей, промежуточной и итоговой* (по итогам освоения АООП ООО) *аттестации* обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей, обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптированные инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей, обучающихся с ЗПР

***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

### **Легкая атлетика – 20 часов**

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 6 до 10 минут;
- кроссовый бег;
- бег на 500 - 2000м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой;
- прыжок в длину с места.

Метание:

- метание гранаты;

Упражнения специальной физической подготовки.

### **Гимнастика с элементами акробатики – 8 часов**

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев пережат назад в стойку на лопатках.
- акробатическое упражнение

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: - висы согнувшись, висы прогнувшись Прикладные упражнения:

- лазание по канату;

- лазание по гимнастической стенке;
- преодоление полосы препятствий;
- упражнения общей и специальной физической подготовки.

### **Спортивные игры (с элементами баскетбола) –10 часов**

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводкой стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- учебная игра;
- упражнения общей и специальной физической подготовки.

### **Спортивные игры (с элементами волейбола) –10 часов**

Инструктаж по технике безопасности на уроках по физической культуре.

Теоретические сведения по физической культуре.

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- верхняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам волейбола.
- упражнения специальной физической подготовки

**В/м: Общая физическая подготовка- 20 часов**

- теоретические сведения об общей физической подготовке;
- развитие быстроты;
- развитие ловкости;
- развитие силы;
- развитие выносливости;
- развитие гибкости;
- техника выполнения силовых упражнений;
- техника скоростно- силовых упражнений;
- техника выполнения упражнений для развития гибкости;
- техника выполнения упражнений для развития ловкости.

***Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья***

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки;
- упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса;
- упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку;
- упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки);
- корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей;
- стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);
- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным, а также с использованием надувных игрушек и мячей;
- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

### *Темы проектных работ по физической культуре*

1. Виды легкой атлетики.
2. История развития легкой атлетики.
3. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.
4. Техника метания мяча.
5. Техника прыжка в длину с места, с разбега.
6. История развития спортивной и художественной гимнастика.
7. Техника выполнения кувырка.
8. Техника лазания по канату.
9. Техника выполнения акробатических элементов
10. Техника выполнения элементов волейбола.
11. История развития волейбола, правила волейбола.
12. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
13. История развития баскетбола, правила баскетбола.
14. Техника выполнения элементов баскетбола.

15. Правила настольного тенниса.
16. Закаливание
17. Здоровый образ жизни
18. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
19. Основы правильного питания.
20. Правила личной гигиены.
21. Правила футбола.
22. История развития футбола.
23. Роль физической культуры в жизни школьника.
24. Утренняя гигиеническая гимнастика.
25. Физическое воспитание в семье.
26. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
27. Применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
28. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
29. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
30. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
31. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			
		Теоретические	Контрольные работы	Практические	Лабораторные
<b>Лёгкая атлетика - 10 часов</b>					
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.	1		1	
2	Техника бега на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта.			1	
3	Развитие силы. Подтягивания.			1	
4	Прыжки в длину с места.			1	
5	Метание мяча.			1	
6	Бег 1000м.		1		
7	Совершенствование техники низкого старта. Бег 60 м.		1	1	
8	Прыжки со скакалкой.			1	
9	Развитие силы. Отжимания.			1	
10	Челночный бег.			1	
<b>Гимнастика с основами акробатики – 14 часов</b>					



11	Техника безопасности на уроках физкультуры гимнастики. «Оказание первой помощи». Развитие гибкости.	1			
12	Развитие быстроты. Челночный бег.			1	
13	Выполнения строевых команд. Выполнение кувырка вперед и назад.			1	
14	В/м 24. Развитие силовых качеств. Подтягивания.				
15	Выполнение кувырков, перекаты вперед, назад. ОФП.			1	
16	Развитие гибкости.			1	
17	В/м 22. Развитие силы. Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд.			1	
18	Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса.			1	
19	В/м 30. Развитие гибкости, ловкости.			1	
20	Выполнения акробатических элементов.			1	
21	Круговая тренировка.			1	
22	В/м 21. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку.			1	
23	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя.			1	
24	Круговая тренировка.			1	
<b>Баскетбол - 12 часов</b>					
25	ТБ на уроках физической культуры по спортивным играм.	1			

26	Совершенствование техники перемещения в баскетболе. Повторение правил игры в баскетбол.			1	
27	Совершенствование техники ведения мяча в движении. СФП.			1	
28	Совершенствование техники передачи мяча от груди и с отскоком. СФП.			1	
29	Совершенствование техники броска с двух шагов.			1	
30	Выполнение упражнений с набивными мячами. Прыжки со скакалкой.			1	
31	Совершенствование техники броска с двух шагов.			1	
32	Штрафной бросок. Бросок с двух шагов.			1	
33	Штрафной бросок.			1	
34	Передача мяча от груди за 30 сек.			1	
35	В/м 20. Развитие силы мышц бедра, голени.			1	
36	Эстафеты с баскетбольными мячами.			1	
<b>Волейбол - 17 часов</b>					
37	Повторение правил волейбола. Совершенствование техники стоек и перемещений волейболиста.			1	
38	В/м 21. Развитие скоростно-силовых качеств.			1	
39	Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча.			1	
40	Техника верхней передачи над собой.			1	

41	В/м 22. Развитие силы. Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд.			1	
42	Совершенствование техники прямой верхней подачи через сетку. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками на месте.			1	
43	Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке. СФП.			1	
44	В/м 23. Развитие быстроты. Челночный бег.			1	
45	Совершенствование техники прямой верхней подачи через сетку. СФП.			1	
46	Учебная игра в волейбол.			1	
47	В/м 24. Развитие силовых качеств. Подтягивания.				
48	Комбинации из освоенных элементов передвижений остановок, поворотов. Совершенствование техники прямой верхней подачи через сетку.			1	
49	Совершенствование техники верхней и нижней подачи мяча.			1	
50	В/м 25. Круговая тренировка.			1	
51	Игра в волейбол.			1	
52	Верхняя и нижняя передача в парах.			1	
53	В/м 26. Развитие скоростно-силовых качеств.			1	
<b>Лёгкая атлетика - 15 часов</b>					
54	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1			

55	Прыжок в длину с места.			1	
56	В/м 27. Развитие быстроты.			1	
57	Наклон туловища вперед из положения стоя.			1	
58	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.			1	
59	В/м 28. Развитие быстроты.			1	
60	Совершенствование техники бега с низкого старта.			1	
61	Бег 60м.			1	
62	В/м 29. Развитие силы.			1	
63	Бег 2000м.			1	
64	Метание гранаты на дальность.			1	
65	В/м 30. Развитие гибкости, ловкости.			1	
66	В/м 31. Развитие скоростной выносливости. Бег 500м(дев) 1000м (юн).			1	
67	Совершенствование техники бега на средние дистанции.			1	
68	Итоговый контроль.			1	
<b>Всего:</b>				<b>68</b>	

## Список литературы

1. Физическая культура. 5-6-7 классы: учеб. для общеобразоват. Учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2022 г - 239 с. Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и рабочей программой «Физическая культура. 5-9 классы» (автор – В.И. Лях).
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ (Лях В.И.); 8-е изд. -М.: Просвещение, 2022.
3. <https://catalog.prosv.ru/attachment/56cb9b97f51140a42b413b9db7920de3f74b4efb.pdf>
4. [http://sch-tal-zmn.edu22.info/files/obrazovanie/rab\\_programmy/fizra/fiz\\_ra%205-7%20kl.pdf](http://sch-tal-zmn.edu22.info/files/obrazovanie/rab_programmy/fizra/fiz_ra%205-7%20kl.pdf)