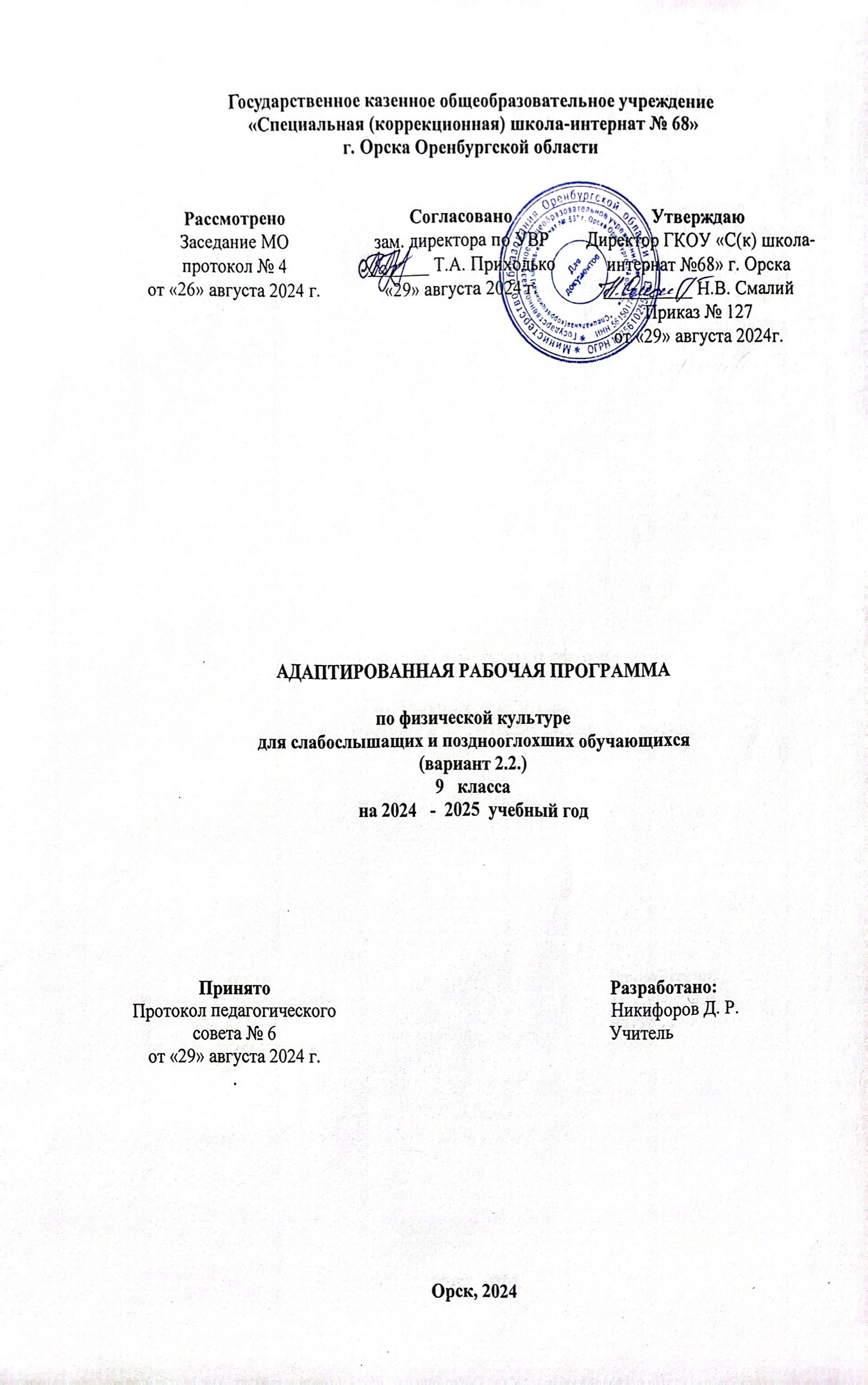
****

**Пояснительная записка.**

Исходными документами для составления рабочей программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 28;

## Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”

## Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1025 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”

## Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799).

## Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.07.2023 № 556 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрирован 28.07.2023 № 74502)

1. Примерная программа основного общего образования и авторской программы по «Физической культуре» 9 класса под редакцией А.П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2021 – 108 с. : ил. - -ISBN 987-5-09-079260-8.
2. Учебный план на 2024 – 2025 учебный год ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68»

Полноценное развитие обучающихся с нарушениями слуха невозможно без адаптивного физического воспитания. Основной формой реализации адаптивного физического воспитания являются уроки АФК. Уроки АФК обеспечивают необходимый уровень физического развития и коррекцию отклонений в двигательной сфере.

При создании рабочей программы учитывался приоритетный ценностный ориентир современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями слуха имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Это обусловлено специфичными чертами развития как физической, так и психической и речевой сферы обучающегося с нарушениями слуха. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся указанной категории. Она должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

В двигательной сфере проблемы со слухом оказывают влияние на протекание двигательного акта, что связано с нарушением функции вестибулярного аппарата, которое приводит к нарушениям статического и динамического равновесия и сказывается на координации движений.

Координаторные и статодинамические нарушения определяют своеобразие двигательной сферы обучающихся с нарушениями слуха:

* плохая координация и неуверенность при выполнении движений;
* статодинамические нарушения, проявляющиеся в трудности сохранения статического и динамического равновесия;
* недостаточная сформированность ориентировки в пространстве;
* медленный темп овладения двигательными навыками в сравнении со сверстниками без нарушений слуха;
* недостаточная скорость реакции и скорость выполнения двигательных действий;
* общие координаторные нарушения, проявляющиеся в недостатках мелкой моторики, несогласованности движений и др.;
* отставание скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости и др.

Двигательный анализатор в совокупности с другими анализаторами может в некоторой степени возместить недостаточную функцию вестибулярного аппарата. Коррекционная направленность занятий АФК дает возможность в значительной степени компенсировать двигательные нарушения у обучающихся с нарушениями слуха, обеспечить удовлетворение их особых образовательных потребностей.

К особым образовательным потребностям обучающихся с нарушением слуха в части занятий адаптивной физической культурой и спортом относятся потребности:

– в проведении образовательно-коррекционной работы и комплексной реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;

– в строгой регламентации деятельности обучающихся, их физической активности – с учётом медицинских рекомендаций;

– в индивидуализации занятий физической культурой и спортом: с учётом состояния здоровья обучающегося, наличия/отсутствия у него дополнительных нарушений развития;

– в использовании специальных упражнений на развитие равновесия в связи с высокой вероятностью нарушения вестибулярной функции, а также на точность воспроизведения характера движений по темпу, ритмичности, напряженности, амплитуде и др. – для переноса этих навыков на мелкую моторику, в том числе на артикуляционные движения, что является базой для овладения произносительной стороной речи;

– в обеспечении возможности понимания и восприятия детьми на слухозрительной основе инструкций и речевого материала, связанного с организацией деятельности и тематикой занятий физической культурой и спортом, а также в обеспечении его использования в самостоятельной речи;

– в использовании разных форм словесной речи (устной, письменной, дактильной) для обеспечения полноты и точности восприятия информации и организации речевого взаимодействия в процессе занятий физкультурой и спортом;

– в использовании при необходимости невербальных средств коммуникации в целях реализации коммуникативных потребностей с учётом ситуации и задач общения, а также средств коммуникации, которыми владеют партнёры по общению и др.;

– в обеспечении использования звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования (индивидуальные слуховые аппараты / кохлеарные импланты) и коллективного пользования (индукционные системы, микрофоны беспроводные, мощные звукоусиливающие колонки, переносной микшерный усилитель) в ходе занятий физической культурой и спортом (по возможности с учётом вида спорта);

– в обеспечении применения современных технических средств, облегчающих зрительное восприятие информации (мультимедиапроектор с экраном или настенный монитор с большим экраном), а также осуществляющих её визуализацию (электронное табло с программным обеспечением перевода звуковой информации в текстовую) в ходе проведения соревнований и на занятиях.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

*Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»*

Общей целью школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

*Цель реализации программы* заключается в обеспечении овладения обучающимися с нарушениями слуха необходимым (определяемым стандартом) уровнем подготовки в области физической культуры в единстве с компенсацией нарушения физического развития, формированием устойчивой потребности в физическом совершенствовании, целостном развитии физических и психических качеств личности для наиболее полноценной жизни в обществе.

Данная цель конкретизируется через *основные задачи* изучения учебного предмета:

– укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств;

– формирование правильной осанки и рационального дыхания, умений организовывать самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью;

– повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта (гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры), а также формирование умений использовать их в условиях учебной деятельности, организации активного отдыха и досуга;

– содействие освоению комплекса знаний о физической культуре, её истории и формах организации, связи с культурой здоровья; воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности;

– профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья.

*Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*

– коррекция нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки);

– коррекция и компенсация нарушений психомоторики;

– коррекция и развитие способности к пространственной ориентации;

– коррекция и развитие общей и мелкой моторики;

– коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;

– коррекция и развитие способности к быстрому реагированию;

– коррекция и развитие способности к усвоению ритма движений;

– коррекция нарушений скоростно-силовых и силовых качеств.

– формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

**Место предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной (инвариантной) часть учебного плана.

Учебный план ГКОУ «Специальная (коррекционная) школа-интерната № 68» на изучение адаптивной физической культуры в 9 классе отводит 2 учебных часа в неделю, всего 68 учебных часов.

Методы организации урока:

**Фронтальный** – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

**Поточный** - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

**Посменный** – учащиеся распределятся на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

**Индивидуальный** – используются в учетных уроках.

**Групповой** - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

9 класс

**Знания о физической культуре**

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)

Физическая культура (основные понятия)

Адаптивная физическая культура

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных

проб.

Физическое совершенствование

***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)***

*Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.*

* Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
* Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

*Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.*

* Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно- двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей***

***направленностью.***

Гимнастика с основами акробатики

*Организующие команды и приемы:*

* построение и перестроение на месте;

-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.

*Акробатические упражнения и комбинации:*

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега.

Акробатическая комбинация: Из упора присев - силой стойка на голове и руках - кувырок вперед со стойки - кувырок назад - длинный кувырок вперед - встать, руки в стороны.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация: : Равновесие на одной (ласточка) - два кувырка слитно - кувырок назад - мост из положения стоя или лёжа - поворот на 180 ° в упор присев - перекат назад - стойка на лопатках - переворот назад в полушпагат через плечо - упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 °

*Ритмическая гимнастика (девочки)*

* стилизованные общеразвивающие упражнения.

*Опорные прыжки:*

Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

*Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)*

* передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

*Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине* (мальчики)

Из виса - подъём перевортом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.

Легкая атлетика

*Беговые упражнения:*

низкий старт до 30 м;

* от 70 до 80 м;
* до 70 м.
* бег на результат 60 м;
* высокий старт;
* бег в равномерном темпе от 20 минут;
* кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).
* варианты челночного бега 3х10 м.

*Прыжковые упражнения:*

* прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
* прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

*Метание малого мяча:*

* метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 16 м)
* метание малого мяча на дальность;
* броски набивного мяча (2 кг девочки и 3 кг мальчики)) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры Баскетбол

* 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 обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;
* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
* передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
* передача мяча одной рукой от плеча на месте;
* передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

-броски одной и двумя руками с места и в движении(после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м;

* то же с пассивным противодействием;

-броски одной и двумя руками в прыжке;

* штрафной бросок;
* вырывание и выбивание мяча;
* игра по правилам.

Волейбол

* 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;
* передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.

-передача мяча сверху, стоя спиной к цели;

* нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи;

-прием мяча отраженного сеткой.

* игра по упрощенным правилам волейбола.

Лыжная подготовка (лыжные гонки)

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

*Прикладно-ориентированные упражнения:*

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* лазанье по канату (мальчики);
* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

*Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;
* комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

* бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты. Баскетбол

*Развитие быстроты*

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).
* прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
* прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы*

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по

**физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п**  **/ п** | **Вид программного материала** | **9**  **класс** |
| **1** | **Основы знаний** | 6 |
| **2** | **Легкая атлетика** | 14 |
| **3** | **Баскетбол** | 14 |
| **4** | **Волейбол** | 12 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **5** | **Гимнастика с элементами Акробатики** | 10 |
| **6** | **Лыжная подготовка** | 12 |
|  | **Всего часов** | **68** |

9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ уро ка** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **Знания о физической культуре ( 1 час)** | | | | |
| 1 | Организация и проведение пеших туристских походов. ТБ и бережное отношение к природе | Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов |  |  |
| **Легкая атлетика(7часов)** | | | | |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м. | Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности*** |  |  |
| 3 | Бег на результат 30 м |  |  |
| 4 | Бег на результат 60 м |  |  |
| 5 | Высокий старт |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 6 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин |  |  |
| 7 | Метание малого мяча на дальность. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Прыжки в длину с места. Броски набивного  мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. |  |  |  |
| **Волейбол (6 часов)** | | | | |
| 9 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения в стойке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют 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, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. |  |  |
| 10 | Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте в паре, через сетку. |  |  |
| 11 | Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в движении. |  |  |
| 12 | Прием мяча отраженного сеткой. |  |  |
| 13 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Игра по упрощенным правилам мини- волейбола. |  |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 2 часа)** | | | | |
| 15 | Адаптивная физическая культура | Знать основные понятия; 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.). |  |  |
| 16 | Профессионально-прикладная физическая подготовка | Знать основные понятия ППФП |  |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (10 часов)** | | | | |
| 17 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед и назад. (мальчики и девочки). | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.  Осваивают и демонстрируют технику опорного прыжка, лазания по канату  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности.*** |  |  |
| 18 | Построение и перестроение на месте. Кувырок вперед и назад. |  |  |
| 19 | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении |  |  |
| 20 | Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). "Мост" (д) |  |  |
| 21 | Стойка на голове и руках (м). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д) |  |  |
| 22 | Длинный кувырок с трех шагов (м). Кувырок назад в полушпагат (д) |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Наклон вперед из положения стоя (Тест на гибкость) – контроль на результат. |  |  |  |
| 24 | Из упора присев силой стойка на голове и  руках (ю). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене (д). |  |  |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя – на результат. |  |  |
| 26 | Подтягивание в висе. Опорный прыжок |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Знания о физической культуре ( 1час)** | | | | |
| 27 | Восстановительный массаж | Самомассаж, релаксация (общие представления). |  |  |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)** | | | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Попеременный четырехшажный ход | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от |  |  |
| 29 | Попеременный четырехшажный ход |  |  |
| 30 | Переход с попеременных ходов на одновременные |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | Переход с попеременных ходов на одновременные | ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций |  |  |
| 32 | Преодоление контруклонов |  |  |
| 33 | Преодоление контруклонов |  |  |
| 34 | Спуски и подъемы. Торможение «плугом»,  «упором». |  |  |
| 35 | Спуск в средней стойке. |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| 38 | Подвижные игры и эстафеты |  |  |
| 39 | Подвижные игры и эстафеты |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол (6 часов)** | | | | |
| 40 | Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют 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, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности.*** |  |  |
| 41 | Прием и передача мяча сверху двумя руками |  |  |
| 42 | Отбивание кулаком через сетку |  |  |
| 43 | Прием мяча отраженного сеткой |  |  |
| 44 | Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |  |  |
| 45 | Нижняя прямая подача. Прием подачи |  |  |
| **Баскетбол (14часов)** | | | | |
| 46 | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения в стойке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |  |
| 47 | Передача мяча различными способами на месте и в движении |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 | Комбинация из освоенных элементов техники  передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры.  Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности.*** |  |  |
| 49 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек; по прямой, с изменением  направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 50 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением  защитника. |  |  |
| 51 | Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 52 | Штрафной бросок. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 | Вырывание и выбивание мяча. |  |  |  |
| 54 | Комбинация из освоенных элементов техники передвижений |  |  |
| 55 | Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с оббеганием стоек. |  |  |
| 56 | Ведение мяча, штрафной бросок |  |  |
| 57 | Повороты без мяча и с мячом |  |  |
| 58 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой  стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 59 | Игра по упрощенным правилам. Судейство игры. |  |  |
| **Знания о физической культуре ( 2 часа)** | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 60 | Проведение банных процедур | Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности |  |  |
| 61 | Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. | Уметь оказывать первую помощь при травмах |  |  |
| **Легкая атлетика(7 часов)** | | | | |
| 62 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег 30 м. | Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  ***Демонстрируют уровень физической подготовленности***  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. |  |  |
| 63 | Бег с ускорением от 70 до 80 м. |  |  |
| 64 | Бег на результат 60 м. |  |  |
| 65 | Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин. |  |  |
| 66 | Кроссовый бег. Метание малого мяча на дальность. |  |  |
| 67 | Метание малого мяча на дальность - зачет. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. |  |  |
| 68 | Челночный бег 3х10 - зачет |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | **Кол-во (шт.)** |
| Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 9-е изд. - М.: Просвещение, 2020. | 3 |
| Физическая культура. 5,6,7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / М.Я. Виленский.; под ред. М.Я. Виленского - 10-е изд. - М.: Просвещение, 2020. | 3 |
| **Технические средства** |  |
| Ноутбук | 1 |
| **Учебно-практическое и учебно-лабораторное**  **Оборудование** |  |
| Стенка гимнастическая | 7 |
| Турник на шведскую стенку | 2 |
| Козел гимнастический | 1 |
| Перекладина гимнастическая | 1 |
| Канат для лазания | 2 |
| Мост гимнастический | 2 |
| Скамейка гимнастическая | 6 |
| Лыжи | 10 пар |
| Кегли пластиковые | 15 |
| Мячи для метания | 15 |
| Мячи волейбольные | 10 |
| Мячи баскетбольные | 10 |
| Мячи теннисные | 15 |
| Коврик туристический | 10 |
| Маты гимнастические | 11 |
| Мячи набивные | 4 |
| Скакалка гимнастическая | 31 |
| Палка гимнастическая | 12 |
| Обруч гимнастический | 20 |
| Планка для прыжков в высоту | 1 |
| Аптечка медицинская | 1 |