

ОГБОУ «Школа-интернат №26»

Рассмотрено  
на Методическом Совете №1  
от 28.08.2023 г.

«Утверждаю»  
Директор М.В. Бойко  
Приказ от 31.08.2023 г. №37



АДАПТИРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по адаптивной физической культуре  
для обучающихся 9 класса (вариант 4.1)  
на 2023-2024 учебный год

## **I. Пояснительная записка**

### **1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Программа по предмету «Адаптивная физическая культура» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Программа представляет собой адаптированный к особенностям слабовидящих обучающихся вариант программы по предмету «Физическая культура», изучаемому на уровне основного общего образования. В программе учтены потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самореализации.

**2. Коррекционно-развивающий потенциал** учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления слабовидящими обучающимися следующих специфических трудностей, обусловленных слабовидением:

1. физическое недоразвитие и своеобразие движений;
2. наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
3. сложности ориентировки в замкнутом и открытом пространстве;
4. отсутствие зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителем в процессе грамотно организованной коррекционной работы.

**3. Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

Основной целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является создание адаптивной двигательной образовательной среды, обеспечивающей слабовидящим обучающимся личностный рост с актуализацией и реализацией ими адаптивно-компенсаторного потенциала в рамках возрастных и индивидуальных возможностей через доступный уровень физической активности;

**Достижению обозначенной цели способствуют решаемые задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды.

2. Обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений.

3. Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

4.Формирование необходимых знаний в области физической культуры личности.

5.Развитие общей работоспособности.

6.Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

**К специальным задачам** относятся:

1.Создание коррекционно-развивающих условий.

2.Совершенствование навыков пространственной ориентировки.

3.Развитие зрительного восприятия;

4.Развитие двигательной функции глаза;

5.Укрепление мышечной системы глаза;

6.Коррекция скованности и ограниченности движений;

7.Коррекционно – компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства;

8.Активизация функций сердечно – сосудистой системы;

9.Укрепление опорно-двигательного аппарата;

10.Коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;

**4.Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом (вариант 4.1 ФАОП ООО) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 5 по 9 классы по 2 часа в неделю. Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в 9 классе составляет 68 часов.

**5.Особенности распределения учебного материала.**

Распределение программного материала в ФАОП ООО соответствует ФОП ООО. Пролонгация не предусматривается.

**II. Содержание обучения.**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 9 класс.

**Знания о физической культуре.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.**

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов

организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

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

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность. Физическое совершенствование.**

**Модуль «Легкая атлетика».** Различные виды ходьбы и бега. Ходьба с изменением темпа, скорости и длины шага. Беговые упражнения на различных отрезках до 30 м. Совершенствование техники низкого старта. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. Бег различного темпа до 3 минут. Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способом «прогнувшись» и «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Изучение техники прыжка в длину. Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Метание мяча на технику и на дальность. Совершенствование техники метания гранаты.

**Модуль «Гимнастика».** Строевые упражнения (построения, перестроения, размыкания, смыкания, строевой шаг). Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Акробатические упражнения. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине с включением элементов размахивания. Смешанные и простые висы на гимнастической стенке и перекладине. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Лазанье по гимнастической скамейке и по канату различными способами. Совершенствование прыжка через гимнастического козла и коня различными способами на технику выполнения. Седы: сед ноги врозь, сед согнув ноги, сед углом, сед углом ноги врозь.

**Модуль «Зимние виды спорта».** Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный; одновременный двухшажный. Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование стоек лыжника. Торможение одной и двумя палками сбоку лыж, «плугом». Имитация подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Прохождение дистанции до 500 м.

**Модуль «Спортивные игры».** Пионербол. Совершенствование стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами. Совершенствование приема и подачи мяча в заданную часть площадки. Совершенствование техники подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий. Техника бросков мяча: бросок мяча одной и двумя руками от головы в парах. Штрафной бросок: двумя руками от груди, одной и двумя руками от головы, одной рукой от плеча. Адаптированные спортивные игры с элементами футбола. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема и носком. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.

#### **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.**

**Модуль «Базовая физическая подготовка». Общефизическая подготовка. Развитие силовых способностей.** Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя руками и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Передвижения в висе и упоре на руках. Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Развитие координации движений. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц.

**Специальная физическая подготовка.** Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. 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.

Развитие координации движений. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча из различных исходных положений.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Развитие силовых

способностей. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью. Подъем ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «елочкой». Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов

## **2. Специфические универсальные учебные действия.**

В процессе обучения детей, имеющих нарушение зрения, формируются не только стандартные, но и специфические УУД. В результате обучающийся сможет:

1. Придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

2. Осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;

3. Использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

4. Активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

5. Овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

6. Формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;

7. Выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

8. Развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

9. Использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

10. Применять современные средства коммуникации;

11. Осуществлять пространственную ориентировку, обладать мобильностью;

12. Применять приемы отбора и систематизации материала на определенную тему;

13. Принимать участие в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета;

14. Осуществлять речевой самоконтроль в процессе учебной деятельности и в повседневной коммуникации;

15. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

### **III. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».**

#### **Личностные результаты:**

1. Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

2. Готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

3. Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

4. Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

5. Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

#### **Специальные личностные результаты:**

1. Воспитание морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), имеющих важное значение в бытовой и трудовой деятельности;

2. Воспитание устойчивого интереса и привычек к систематическим занятиям физическими упражнениями;

3. Умение сопоставлять и корректировать зрительные впечатления с учетом полученных знаний об особенностях своего зрительного восприятия, на основании сформированных представлений о предметах и явлениях окружающей действительности; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

4. Умение применять в коммуникативной деятельности вербальные и невербальные формы общения.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

2. Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

3. Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

4. Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

5. Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

6. Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

7. Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

#### **Специальные метапредметные результаты:**

1. Умение использовать сохранённые анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);

2. Владение слабовидящими обучающимися навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;

#### **Предметные результаты:**

1. Выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

2. Составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

3. Осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

4. Выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

5. Передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

6. Выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;



7. Передвигаться на лыжах попеременным двушажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

8. Демонстрировать технические действия в спортивных играх:

9. Адаптированная спортивная игра с элементами баскетбола (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

10. Адаптированная спортивная игра с элементами волейбола (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

11. Адаптированная спортивная игра с элементами футбола (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

12. Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### **Специальные предметные:**

1. Формирование у слабовидящих учащихся жизненно необходимых естественных двигательных навыков и умений;

2. Достижение возможного в данном возрасте уровня развития координации, точности и быстроты движений, функции равновесия, мышечной силы, скоростно-силовых качеств, подвижности в суставах, выносливости;

3. Формирование специальных знаний в области физической культуры, спорта, в т.ч. знаний различных спортивных дисциплин для слепых и их достижения в этих видах спорта.

#### **IV. Тематическое планирование.**

№	Тема, раздел	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре.	Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. 1 час	Знать основы обучения и самообучения двигательным действиям. Использовать знания о личной гигиене в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждать травматизма. Совершенствовать физические способности.

2	Способы самостоятельной деятельности.	<p>Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p> <p>1 час</p>	<p>Уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой. Использовать восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Измерять функциональные резервы организма. Оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.</p>
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<p>Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности подростков.</p> <p>1 час</p>	<p>Применять в повседневной жизни занятия о физической культуре и режим питания. Знать и применять упражнения для снижения избыточной массы тела. Уметь использовать оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности.</p>
4	Модуль «Легкая атлетика»	<p>Различные виды ходьбы и бега. Бег с ускорением.</p>	<p>Предупреждать травматизм во время</p>

		<p>Бег в различном темпе. Бег в чередовании с ходьбой. Бег на скорость. Бросание и ловля набивного мяча. Метание мяча с места, с шага, с трех шагов. Изучение техники метания гранаты с места. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>12 часов</p>	<p>занятий легкой атлетикой. Определять понятия: ходьба, бег, прыжки и метание. Знать и демонстрировать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; упражнения на развитие двигательных способностей и основных физических качеств средствами легкой атлетики. Выполнять разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки. Демонстрировать выполнение различных беговых упражнений, знать их влияние на развитие физических качеств человека. Демонстрировать выполнение различных прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности при их выполнении. Демонстрировать выполнение упражнений на метание с использованием различных по размеру, весу, применению мячей (предметов).</p>
5	Модуль «Гимнастика».	<p>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Развитие координационных,</p>	<p>Предупреждать травматизм во время занятий гимнастикой. Знать названия гимнастических снарядов и элементов.</p>

		<p>силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне.</p> <p>Гимнастические комбинации из ранее разученных элементов.</p> <p>Висы: смешанные и простые.</p> <p>9 часов</p>	<p>Определять понятия: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Иметь представление о правильной осанке, равновесии, скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий, развитии двигательных способностей и основных физических качеств.</p> <p>Знать и выполнять простейшие строевые команды и построения.</p> <p>Знать и выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития двигательных способностей и основных физических качеств; утреннюю зарядку, физкультминутки.</p> <p>Определять правильность и демонстрировать выполнение комплексов упражнений с предметами, упражнений в поднимании и переноске грузов, гимнастические упражнения прикладного характера.</p>
6	<p>Модуль «Спортивные игры». Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола.</p>	<p>Передача и ловля мяча после отскока от пола; бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических</p>	<p>Знать и соблюдать правила спортивных игр; расстановку и действия игроков на площадке.</p> <p>Предупреждать травматизм во время занятий спортивными играми.</p>

		<p>приемов без мяча и с мячом: ведение, приемы и передачи, броски в корзину.</p> <p>9 часов</p>	<p>Уметь организовывать игры по правилам в коллективе.</p> <p>Овладевать игровыми умениями (ловлей мяча, передачей, бросками, ударами по мячу).</p>
7	<p>Модуль «Спортивные игры» Адаптированные спортивные игры с элементами волейбола.</p>	<p>Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.</p> <p>8 часов</p>	<p>Знать и соблюдать правила спортивных игр; расстановку и действия игроков на площадке.</p> <p>Предупреждать травматизм во время занятий спортивными играми.</p> <p>Уметь организовывать игры по правилам в коллективе.</p> <p>Овладевать игровыми умениями (ловлей мяча, передачей, бросками, ударами по мячу).</p>
8	<p>Модуль «Спортивные игры». Адаптированные спортивные игры с элементами футбола.</p>	<p>Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приемов.</p> <p>5 часов</p>	<p>Знать и соблюдать правила спортивных игр; расстановку и действия игроков на площадке.</p> <p>Предупреждать травматизм во время занятий спортивными играми.</p> <p>Уметь организовывать игры по правилам в коллективе.</p> <p>Овладевать игровыми умениями (передача мяча, удар по мячу).</p>
9	<p>Модуль «Спортивные игры». Пионербол.</p>	<p>Пионербол. Правила игры и судейство.</p> <p>Подача и прием мяча.</p> <p>Передвижение игрока по площадке. Учебная игра с соблюдением всех</p>	<p>Знать и соблюдать правила спортивных игр; расстановку и действия игроков на площадке.</p> <p>Предупреждать</p>

		правил. 6 часов	травматизм во время занятий спортивными играми. Уметь организовывать игры по правилам в коллективе. Овладевать игровыми умениями (ловля мяча, передача мяча, бросок мяча).
10	Модуль «Зимние виды спорта»	Передвижение на лыжах в колонне по одному. Совершенствование попеременного двушажного и бесшажного хода. Техника выполнения одновременного двушажного хода. Повороты «переступанием» на месте и в движении. Прохождение дистанции до 500м. ранее освоенными способами. 16 часов	Предупреждать травматизм и обморожения во время занятий лыжной подготовкой. Иметь понятие о способах передвижения на лыжах, видах спусков и подъемов. Знать и демонстрировать правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода; упражнения на развитие двигательных способностей и основных физических качеств, средствами занятий на лыжах. Выполнять простейшие строевые команды и построения на лыжах. Демонстрировать способы передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности при спусках и подъемах.
Общее количество часов по программе		68 часов	

**Календарно-тематическое планирование 9 класса.**

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование норматива	практические работы		
1	Знания о физической культуре.	1	0	1		Практическая работа
2	Способы самостоятельной деятельности.	1	0	1		Практическая работа
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м.	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила	1		1		Практическая работа

	измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.					
9	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
15	Модуль «Гимнастика». Висы	1	0	1		Практическая работа



	и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.					
16	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Адаптивная	1	0	1		Практическая

	спортивная игра с элементами баскетбола. Правила техники безопасности на уроках. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.					работа
22	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
27	Модуль «Зимние виды	1	0	1		Практическая

	спорта». Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.					работа
28	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 2 км	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1		Практическая работа

37	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг.	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические	1	0	1		Практическая работа

	действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.					
45	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами баскетбола. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа
46	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила техники безопасности на уроках. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа

50	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами волейбола Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Правила игры и судейство. подача и прием мяча.	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. подача и прием мяча. Передвижение игрока по площадке	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. подача и прием	1	0	1		Практическая работа

	мяча. Передвижение игрока по площадке					
58	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Учебная игра с соблюдением всех правил.	1	0	1		Практическая работа
59	Модуль «Спортивная игра». Пионербол. Учебная игра с соблюдением всех правил.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Адаптивная спортивная игра с элементами футбола. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1		Практическая работа
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и	1	0	1		Практическая работа

	многоскоки Зачет. Прыжок в длину с места.					
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Смешанное передвижение.	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		68	0	68		