

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10

*РАССМОТРЕНО*  
*на ПК учителей физической*  
*культуры*  
*Протокол № 6 от*  
*22.06.2023г.*

*СОГЛАСОВАНО*  
*Руководитель ПК*  
*Свиридова А.Г. /*  
*\_ 2023 г.*

*УТВЕРЖДАЮ*  
*Директор*  
*Е.В.Лебедева /*  
*Приказ № 310 от «23».06.2023г.*

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

ID \_\_\_\_\_

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 9 класса

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее - ЗПР) 9 класса составлена с учетом ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа составлена с учётом специфики обучающихся с ЗПР. Для данной категории обучающихся характерны:

- незрелость эмоционально-волевой сферы;
- сниженный уровень познавательной деятельности;
- недостаточная сформированность предпосылок к усвоению новых знаний и предметных понятий;
- отсутствие у большинства обучающихся словесно-логической памяти;
- совершенность мыслительных операций: мышление, память, внимание, восприятие;
- отсутствие умения самостоятельно сравнивать, обобщать, классифицировать новый учебный материал без специальной педагогической поддержки;
- трудности при составлении письменных ответов. У многих обучающихся недостаточно развиты навыки чтения, образно-эмоциональная речевая деятельность.
- замедленный темп формирования обобщённых знаний.
- интеллектуальная пассивность.
- повышенная утомляемость в процессе интеллектуальной деятельности.

С учётом этих особенностей определены пути обучения:

- обучение в несколько замедленном темпе (особенно на начальном этапе изучения нового материала);
- обучение с более широкой наглядной и словесной конкретизацией общих положений;
- обучение с большим количеством упражнений, выполнение которых опирается на прямой показ приёмов решения;
- постепенное сокращение помощи со стороны;
- постепенное повышение трудности заданий;
- постоянное внимание учителя мотивационно-занимательной стороне обучения, стимулирующей развитие познавательных интересов.

Основными методами обучения обучающихся ЗПР являются объяснительно-иллюстративный и репродуктивный методы. Для активизации мыслительной деятельности спланировано использование метода проблемного изложения и некоторые элементы развивающего обучения.

Основной тип урока - комбинированный, на котором ставится сразу несколько дидактических целей. Новый материал подавать «малыми порциями», предваряя его повторением ранее изученного, и закреплять, используя разные виды деятельности обучающихся: на каждом уроке ученики слушают, читают, пишут, говорят. Важное место в познавательной деятельности обучающихся - работа с книгой и работа с тетрадью.

Домашние задания к каждому уроку небольшие по объёму и не требующие усиленной мыслительной работы: заучить основные понятия и определения; выписать из учебника задания и выполнить, начертить таблицу и заполнить с пояснениями, кратко пересказать, и т.д. По желанию обучающимся предлагаются задания творческого характера - подготовка сообщений, составление кроссвордов и т.д.

Программа направлена на решение коррекционно – развивающих задач, а именно :

1. Целенаправленное развитие социально-нравственных качеств детей, необходимых для успешной адаптации в школьных условиях, при дальнейшем профессиональном обучении и в трудовой деятельности;
2. Формирование устойчивой учебной мотивации;
3. Развитие личностных компонентов познавательной деятельности, самостоятельности, познавательной активности;
4. Развитие до необходимого уровня психофизиологических функций, обеспечивающих учебную деятельность: зрительного анализа; пространственной, количественной и временной ориентации, координации в системе глаз-рука;
5. Формирование до необходимого уровня и последующее развитие учебных умений, как общедеятельностных (умения выделять и осознавать учебную задачу, строить план деятельности, осуществлять самоконтроль и самооценку).
6. Обогащение кругозора и развитие речи до уровня, позволяющего сознательно воспринимать учебный материал.

### Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

Место предмета «Физическая культура» в системе школьного образования определяется потребностями 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 самоактуализации. Программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплении их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

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

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит

формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности), и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности». На изучение предмета «физическая культура» в 9 классах отводится 68 часов (2 часа в неделю), в том числе внутриспредметный модуль «Мы спортом едины» (20 часов).

## Содержание программы

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы 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.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая

комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## Планируемые результаты освоения программы

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- 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;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений

за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- 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.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- 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;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- 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;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- 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;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

*Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.*

*К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:*

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### Тематическое планирование

№ п/п	Наименование	Количество часов на изучение раздела	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
-------	--------------	--------------------------------------	--	--



	разделов и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические работы		Внутрипредметный модуль
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> О ф и	
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	34			Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> О ф и	10
3.	Гимнастика	14			Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> О ф и	4
4.	Баскетбол	10			Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> О ф и	3
5.	Волейбол	10			Российская электронная школа: <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> О ф и	3
	Итого:					20

### Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Дополнительные сведения
Легкая атлетика 18 часов		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Подтягивание в висе на перекладине.	
2	Бег с ускорением 30м.	Входной контроль
3	Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	Входной контроль
4	М. «Мы спортом едины». Эстафеты для развития быстроты.	
5	Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с разбега.	

6	Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра.	
7	М. «Мы спортом едины». Скоростная эстафета.	
8	Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на перекладине.	
9	Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра	
10	М. «Мы спортом едины». Эстафеты для развития выносливости.	
11	Равномерный бег. Челночный бег 4х9м. Спортивная игра.	
12	Равномерный бег. Челночный бег 4х9м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
13	М. «Мы спортом едины». Спортивные игры для развития скоростно-силовых качеств.	
14	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Спортивная игра.	
15	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Подтягивание в висе на перекладине.	
16	Кроссовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Легкоатлетическая полоса препятствий. Спортивная игра.	
17	Кроссовая подготовка. Прыжки со скакалкой. Легкоатлетическая полоса препятствий.	
18	М. «Мы спортом едины». Спортивные игры для развития выносливости.	
Гимнастика 14 часов		
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Разновидности ходьбы, повороты на месте, в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Подтягивание в висе на перекладине.	
20	Равновесие на одной ноге. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
21	М. «Мы спортом едины».	
22	Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок вперед с помощью. Упражнения на развитие гибкости.	
23	Кувырок вперед со страховкой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	
24	Кувырок вперед, два кувырка вперед. Мост из положения, лёжа на спине. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	
25	М. «Мы спортом едины».	
26	Два кувырка вперед. Подводящие упражнения для кувырка назад. Кувырок назад с помощью. Стойка на голове, согнув ноги с помощью.	

27	Кувырок назад со страховкой. Стойка на голове, согнув ноги с помощью. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
28	М. «Мы спортом едины».	
29	Стойка на голове со страховкой. Акробатическая связка из 3-4 изученных элементов.	
30	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения на развитие гибкости.	
31	М. «Мы спортом едины».	
32	М. «Мы спортом едины».	
Спортивные игры 20 часов		
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, перемещения в стойке. Передачи и ловля мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы в парах, группах.	
34	М. «Мы спортом едины». Спортивная игра «Стритбол».	
35	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Передачи и ловля мяча в движении с отскоком от пола. Бросок мяча в кольцо с места.	
36	Ведение мяча в движении с изменением скорости, направления. Бросок мяча в кольцо с отскоком от щита. Игра в баскетбол.	
37	М. «Мы спортом едины». Спортивная игра «Стритбол».	
38	Штрафной бросок. Бросок мяча в прыжке в кольцо. Игра в баскетбол.	
39	Бросок мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Бросок мяча из-за трехочковой линии. Игра в баскетбол.	
40	М. «Мы спортом едины». Товарищеские встречи по баскетболу.	
41	Бросок мяча в кольцо с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	
42	Спортивная игра в баскетбол.	
43	Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками над собой, в парах, группах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	
44	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в группах. Верхняя прямая подача.	
45	М. «Мы спортом едины». Подвижные игры с элементами волейбола.	
46	Передача мяча сверху и прием мяча снизу через сетку. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	

47	М. «Мы спортом едины». Подвижные игры с элементами волейбола.	
48	Нападающий удар через сетку. Блокирование мяча. Скидка мяча через сетку. Игра в волейбол.	
49	Блокирование мяча. Скидка мяча через сетку. Игра в волейбол.	
50	Взаимодействие игроков в тройках. Блокирование мяча. Скидка мяча через сетку. Игра в волейбол.	
51	М. «Мы спортом едины». Товарищеские встречи по волейболу.	
52	Спортивная игра в волейбол.	
Легкая атлетика 16 часов		
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	
54	М. «Мы спортом едины». Игры для развития скоростно-силовых качеств.	
55	Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе на перекладине.	
56	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10м. Спортивные игры.	
57	М. «Мы спортом едины». Круговая тренировка для развития прыгучести.	
58	Челночный бег 3х10м. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	
59	М. «Мы спортом едины». Круговая тренировка для развития общей выносливости.	
60	Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на перекладине.	
61	Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег с ускорением 30м.	
62	Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег 30м.	
63	Промежуточная аттестация.	
64	Равномерный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег с ускорением 60м.	
65	Равномерный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег 60м.	
66	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность с разбега.	
67	М. «Мы спортом едины». Соревнования по легкой атлетике (троеборье).	
68	Кроссовая подготовка. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	

#### Учебно-методическое обеспечение

- учебник Матвеев А.П. «Физическая культура», 9 класс, АО Издательство «Просвещение», 13 издание, 2020 год.