

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3
имени Василия Цветкова муниципального образования «Город Донецк»

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3 г. Донецка

Приказ от 22.08.2022 г №147

Литвинова И.Н.



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ

(указать профиль: ЗПР.)

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс): _____ 9 _____

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов _____ 66 _____

Составитель _Гордиенко Надежда Стефановна _____

Программа разработана на основе Примерной программы по физической культуре. (Стандарты второго поколения)- Москва, «Просвещение», 2019

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Учебный год _____ 2022-2023 _____

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по _физической культуре_ для _9 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
- «Концепцией коррекционно-развивающего обучения в образовательных учреждениях», разработанной Институтом коррекционной педагогики РАО и рекомендованной коллегией Минобрнауки РФ для использования в системе образования России
Приказ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 № 1897»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20». «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством просвещения Российской Федерации по Приказу Минпросвещения России от 20.05.2020 №254ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО одобренных Федеральным Научно-методическим советом по учебникам;
- О внесении изменений в Федеральный перечень учебников, рекомендованных и допущенных Министерством просвещения Российской Федерации по Приказу Минпросвещения России от 23.12.2020 №766, ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО одобренных Федеральным Научно-методическим советом по учебникам;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе и имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений» (с изменениями);
- Примерная программа по учебному предмету «физическая культура» автора А.П.Матвеева (М. :Просвещение, 2019г.)
- - Устав МБОУ СОШ №3 г. Донецка;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №3 г. Донецка
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №3 г. Донецка
- Положение о порядке утверждения и структуре рабочих программ учебных курсов, предметов , дисциплин (модулей) педагогических работников МБОУ СОШ№3 г. Донецка;
- Календарный учебный график МБОУ СОШ №3 г.Донецка

- Учебный план МБОУ СОШ №3 г. Донецка на 2022__ - 2023__учебный год.

Рабочая программа **ориентирована** на использование учебника для 9 класса общеобразовательных учреждений «Физическая культура». 9 класс. ФГОС» А.П.Матвеева «Просвещение». – М, 2019 г. Он построен в соответствии с учебным планом и ориентирован на государственный образовательный стандарт, применительно к учебному предмету «физическая культура». Материал, предназначенный для усвоения, по глубине и объёму содержания значительно выше требований образовательного стандарта. В нем содержится избыточный материал, который обеспечивает возможность выбора в зависимости от интересов, способности и уровня обученности учащихся.

Адаптированная основная общеобразовательная программа. по предмету «Физическая культура» разработана с учётом особых возможностей здоровья обучающегося ОВЗ. Данная программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса, направлена на создание в учреждении специальных условий воспитания и обучения, позволяющие учитывать особые образовательные потребности посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса.

Цель реализации АОП обучающихся с ОВЗ — обеспечение выполнения требований ФГОС обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта. Обучающийся с ОВЗ получит образование в соответствии с планируемыми результатами адаптированной программы.

— В соответствии с отечественной традицией, развивающейся в контексте становления ценностей современного мира, целью образования детей с ОВЗ в наиболее общем смысле является введение в культуру ребёнка, по разным причинам выпадающего из образовательного пространства, ориентированного на норму развития. Культура в данном случае рассматривается прежде всего, как система ценностей (частных, семейных, государственных), взрослея и присваивая которые, ребёнок реализует свои личные устремления, берет на себя посильную ответственность за близких, занимает активную жизненную позицию в сообществе. Только полноценно развиваясь в поле ценностей своей культуры, ребенок с ОВЗ может получить полезные для него знания, умения и навыки, достичь жизненной компетенции, освоить формы социального поведения, принятые в семье и гражданском сообществе.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Задачи программы

- максимально расширить охват детей с ОВЗ образованием, отвечающим их возможностям и потребностям;
- обеспечить каждому ребенку с ОВЗ конституционное право на образование вне зависимости от тяжести нарушения развития, возможностей освоения цензового уровня образования;
- гарантировать ребенку с ОВЗ удовлетворение общих с обычными детьми и особых образовательных потребностей, создать оптимальные условия для реализации реабилитационного потенциала;
- обеспечить на практике возможность выбора стандарта образования, адекватного возможностям ребенка, отвечающего желанию семьи и рекомендациям специалистов, предоставив при этом семье всю полноту информации о диапазоне возможных достижений ребенка при выборе того или иного варианта стандарта;
- сделать регулируемым процесс совместного обучения нормально развивающихся детей и детей с ОВЗ;

Конкретными учебными и коррекционно- воспитательными задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально волевых качеств;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Общая характеристика предмета « Физическая культура»

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в общеобразовательной школе, находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры; лыжная подготовка; плавание.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел «гимнастики» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп , ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда- правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков. Благодаря играм, у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана на **68 часов**. В учебном плане на изучение физической культуры в 9 классе отводится **2 часа в неделю**.

Программа скорректирована на 66 часов в соответствии с производственным календарем.

Последовательность изучения тем соответствует примерной программе по предмету.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета

Ценностные ориентиры составляют содержание, главным образом, оздоровительного аспекта:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную

школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,

контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Планируемые результаты	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<i>Знания о физической культуре</i>	
• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств	• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий

личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга,	• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических	направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
--	---

качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности	
<i>Физическое совершенствование</i>	
• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); • выполнять спуски и торможения на лыжах с	• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

пололого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	
---	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега). Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра.

Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (мальчики до 5 км, девочки до 3 км) с туристической экипировкой.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши). Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° (юноши).

Гимнастическая комбинация на перекладине (юноши): из виса стоя силой (махом) подъем переворотом назад в упор, перемах одной в упор верхом, перехват хват снизу, оборот вперед верхом, перемах одной в упор сзади, поворот кругом в упор хватом сверху, махом назад

соскок с поворотом на 90° в стойку боком к снаряду.

№	Раздел.	Тема.	Формы организации учебных занятий
1.	Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня, и его основное содержание и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Урок, эстафеты, соревнования,
2	Способы физической деятельности.	Самостоятельные игры и развлечения (организация и проведение подвижных игр) Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой Измерения резервов	Урок, эстафеты, соревнования,

		организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:	
3	Физическое совершенствование.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений . Тройной прыжок с разбега. Толкание ядра. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Гимнастика с основами акробатики. Акробатическая комбинация. Гимнастическая комбинация на перекладине.	Урок, эстафеты, соревнования,

Календарно–тематическое планирование 9 класса

№ уро ка	Тема урока	Дата урока		Основные виды деятельности	Требования к результату	Вид контроля	Оборудован ие
		план	факт		Учащийся должен уметь		
1	2	3		4	5	6	7
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Тестирование. Бег 30 м .	02.09		Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности Инструктаж по л/а Понятие об утомлении и переутомлении Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь: регулировать величину нагрузки во время занятий. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	фронтальный	
2	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Тестирование. Прыжок в длину с места	06.09		Специальные беговые упражнения. Всевозможные прыжки и многоскоки. ОРУ. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью. Бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	текущий	
3	Тестирование. Подтягивание. Челночный бег 3x10	09.09		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3'10. Прыжки в длину с разбега. Бег в равномерном темпе. Полоса препятствий (2-3 препятствия)	Уметь: демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	текущий	
4 5	Теоретические сведения. Режим дня. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность.	13.09 16.09		разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;	Знать: индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	текущий	

6	Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.	20.09		разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;	Знать: индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	предварительный	
7	Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности.	23.09		- основы истории развития физической культуры в России; - особенности развития видов спорта;	Знать: историю развития Олимпийских игр	текущий	
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника высокого старта.	27.09		Обучение подбора разбега. Прыжок с 7-9 шагов. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: Прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	
9	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Учебно-тренировочная игра.	30.09		Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь: Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	
10	Кроссовый бег на учебные дистанции. Учебно-тренировочная игра.	04.10		Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. История зарождения современных Олимпийских игр.	Уметь: выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий	

11	Бег 30 м с учетом времени. Подвижные игры «Вызов номеров».	07.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 1000м.	Уметь: бегать дистанцию 30м. играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	текущий	
12	Метание малого мяча на дальность. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. Учебно-тренировочная игра.	11.10.		Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе	текущий	
13	Зачет. Метание малого мяча с разбега на дальность. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	14.10		Равномерный бег. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе, метать мяч с разбега выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	контрольный	
14	Низкий старт и стартовое ускорение. Учебно-тренировочная игра.	18.10		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: Бегать в равномерном темпе выдержать бег на сравнительно большое расстояние в высоком темпе.	текущий	
15	Общая физическая подготовка. Эстафеты со скакалками.	21.10		Равномерный бег. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ в движении. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь: Бегать в равномерном темпе	текущий	
16	Зачетное выполнение низкого старта. Спортивные и подвижные игры.	25.10		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег в равномерном темпе 10 минут. Спортивные игры.	Уметь: выполнять корректировку техники бега	контрольный	

17	Зачет контрольных нормативов. Учебно-тренировочная игра.	08.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Уметь: Распределять силы в беге на большие дистанции. Иметь представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости	бег на 2 км без учета времени	
18	Инструктаж по технике безопасности. Бег с преодолением искусственных препятствий.	11.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;	текущий	
19	Метание малого мяча в цель. Учебно-тренировочная игра	15.11		Прыжок с 7-9 шагов. Приземление после прыжка. Метание малого мяча в вертикальную цель. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: Прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться	текущий	
20	Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки.	18.11		Уровень знаний по изученным темам	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	проверка знаний учащихся	

21	Основные факторы, влияющие на форму осанки.	22.11		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. подвижные игры	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	текущий	
22	Техника безопасности на занятии гимнастикой. Режим дня Утренняя зарядка.	25.11		Инструктаж по гимнастике. Понятие об утомлении и переутомлении Влияние гимнастических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Уметь: технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;	текущий	
23	Акробатические упражнения “мост” из положения, лежа на спине. Игровые задания лишний”.	29.11		Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	текущий	
24	Кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°. Эстафеты.	02.12		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять кувырок, строевые упражнения	текущий	

25	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости.	06.12		Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Выполнять опорный прыжок, строевые упражнения Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	текущий	
26	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений.	09.12		Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижные игры. Развитие силовых способностей	Знать: индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;	оценка техники выполнения опорного прыжка	
27	Прикладно-гимнастические упражнения, хождение по наклонной гимнастической скамейке.	13.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев	Уметь: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).	текущий	

28	Правила закаливания организма. Развитие быстроты	16.12.		Подвижные игры. ОРУ в движении. Развитие координационных и силовых способностей	Знать: биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;	текущий	
29	Упражнения общей физической подготовки. Развитие координации	20.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Подвижные игры. ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных и силовых способностей	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения	текущий	
30	Комплексы упражнений для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра. Зачет контрольных нормативов.	23.12		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	оценка техники выполнения кувырков, стойки на лопатках	
31 32	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Учебно-тренировочная игра.	27.12 10.01		Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперед и назад. Эстафета с обручем. ОРУ в движении. Подвижная игра «Пасовка волейболистов»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	текущий	
33	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Упражнения без мяча	13.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты.	Уметь: правильно выполнять основные движения при игре.	текущий	

34	Зачетное выполнение упражнений без мяча. Учебно-тренировочная игра	17.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Встречные и линейные эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	контрольный	
35	Остановка в шаге и прыжком после ускорения. Учебная игра	20.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Подвижные игры с элементами волейбола	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
36 37	Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места после передачи.	24.01 27.01		Стойка игрока. Передвижения в стойке. Виды подачи. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
38 39	Ведение мяча стоя на месте, в движении по прямой. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.	31.01 03.02		ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
40	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.	07.02		Броски двумя руками после ведения и после ловли мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Игра.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	

41 42	Выполнение контрольных нормативов. Эстафеты с мячами.	10.02 14.02		Ведение мяча без сопротивления защитника. Остановка. Повороты. Броски одной рукой с места и в движении. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
43	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения. Игра в баскетбол по правилам	17.02		Комплекс упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме. Вырывание и выбивание мяча. Эстафеты.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
44 45	Ведение мяча по кругу, «змейкой». Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	21.02 28.02		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
46	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.	03.03		Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
47	Прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую. Игра в баскетбол по правилам.	07.03		Взаимодействие двух игроков. Совершенствование комбинаций из освоенных элементов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель.	текущий	

48 49	Ведение мяча по кругу, «змейкой». Игра в баскетбол по правилам	10.03 14.03		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков. Игровые задания.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	текущий	
50	Комплексы упражнений для развития координации движений. Зачет контрольных нормативов.	17.03		ОРУ с мячом – комплекс № 8. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей. Игра мини-баскетбол. Комплекс на дыхание № 2	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	контрольный	
51	Инструктаж по технике безопасности. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Учебно-тренировочная игра.	21.03		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Знать инструкцию по ТБ на занятиях Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	
52	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу (выполнение штрафного броска).	24.03		Техника защиты. Игровые задания. Мини-баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	контрольный	
53	Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки. Учебная - тренировочная игра.	04.04		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом. Д: размахивание изгибами. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	зачетное занятие	

54	Самонаблюдение за динамикой индивидуального физического развития. Учебная игра в футбол.	07.04		Комплекс с мячом № 8. СУ. Совершенствование ловли и передачи мяча – эстафеты-передача мяча в колонне справа, слева, над головой, под ногами. Игра мини- футбол	Уметь: проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.	текущий	
55	Выполнение комплексов упражнений физкультминуток и физкульт-пауз. Учебная - тренировочная игра.	11.04		Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. М: подъем переворотом в упор, махом назад соскок. Д: вис присев. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	текущий	
56	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивные и подвижные игры.	14.04		Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола. Эстафеты. Развитие силовых способностей	Знать: физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;	текущий	
57	Комплексы упражнений для развития гибкости. Развитие координации в подвижных играх.	18.04		Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации	зачетное занятие	

58	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	21.04		Прыжок в длину с 7–9 шагов. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с 8–10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Терминология прыжков в длину. Бег 30 м, прыжок в длину с места (тест)	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	
59	Итоговая работа. Тестирование	25.04		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Правила соревнований	.	тестирование	
60	Высокий старт. Бег с ускорением. Спортивные и подвижные игры	28.04		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники стойки и передвижений игрока	
61	Бег 30 м с учетом времени. Подвижные игры «Вызов номеров».	02.05		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	

62	Высокий старт. Бег с ускорением. Спортивные и подвижные игры	05.05		Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	оценка техники стойки и передвижений игрока	
63 64	Комплексы упражнений для развития гибкости. Развитие координации в подвижных играх.	12.05 16.05		Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации	зачетное занятие	
65	Бег 30 м с учетом времени. Подвижные игры	19.05		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	
66	Спортивные и подвижные игры	23.05		Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Развитие координационных качеств	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильные технические действия в игре.	текущий	

График контрольных работ 9 класс

№ п/п	Название темы	Контроль знаний	Дата
----------	---------------	-----------------	------

1	Зачет. Метание малого мяча с разбега на дальность. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции.	Зачет	14.10
2	Комплексы упражнений для развития гибкости. Зачет контрольных нормативов.	Зачет контрольных нормативов.	23.12
3	Комплексы упражнений для развития координации движений. Зачет контрольных нормативов.	Зачет	17.03
4.	Итоговая работа.	Тестирование	25.04

Форма промежуточной аттестации: тестирование

Описание материально-технического обеспечения

Литература для учителя

- Матвеев А.П. Физическая культура. 9 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2019 г.

- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

Литература для учащихся

- Матвеев А.П. Физическая культура. 9 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2019 г.

Беговая дорожка, мячи 150 гр. для метания на дальность-20 штук, мячи малые для метания в цель 20 штук , сектор для метания гранаты , сектор для прыжков в длину с разбега , стойки , планка для прыжков в высоту , секундомер, футбольная площадка , волейбольная площадка, баскетбольная площадка, набивные мячи.500гр. -15 штук 1кг-15 штук , мячи, баскетбольные -25 штук , мячи волейбольные -25 штук , маты гимнастические20 штук, акробатическая дорожка , перекладина гимнастическая , бревно гимнастическое ,конь гимнастический , козел гимнастический, лыжный инвентарь лыжи ,ботинки , палки 27 пар, место для хранения инвентаря , скакалки-27 штук , палки гимнастические , гантели с изменением веса от5 до 10 кг. – 20 пар , нестандартное оборудование , канат для лазания - 4 штуки , аптечка для оказания первой помощи.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ СОШ №3 г.Донецка
от 22.08.2022 года № 1

Председатель методического
совета Фролова Н.И. 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Фролова Н.И. 

22.08.2022 года

