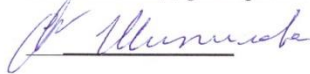


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»  
на заседании МО  
Протокол №2 \_  
от 30.08.2021

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР



«Утверждаю»

Директор МБОУ  
«Краснощёковская СОШ №1»  
М.П.Мозговая



от 30.08.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**предмета: Физическая культура. 9 класс**

(приложение к адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью)

(интеллектуальными нарушениями)

2021-2022 учебный год

Составитель: Болдырев О.В. –учитель  
физической культуры

с.Краснощёково

2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Краснощёковская ООШ филиал МБОУ «Краснощёковская СОШ №1», программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой. М.: «Просвещение» 2013г., 5-е издание и авторской программы по физической культуре специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией (А. А. Дмитриев, И. Ю. Жуковин, С. И. Веневцев) для 5-9 классов. М.: «Просвещение» 2013 г., в соответствии с учебным планом и годовым календарным графиком на 2021-2022 учебным годом.

Количество часов, отведенных на изучение учебного предмета - 2 часа в неделю.

По авторской программе - 68 часов, по рабочей программе - 70 часов.

### Распределение количества часов:

	Количество часов
1 четверть	18
2 четверть	14
3 четверть	22
4 четверть	16
Всего за год	70
Всего по авторской программе	68

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
		9
1	Основы знаний о физической культуре в процессе урока	
2	Спортивные игры (волейбол)	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	12
6	Резерв	2
7	Итого	70

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в специальной (коррекционной) школе VIII вида (для детей с нарушениями интеллекта). Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и

производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушением интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

- содействие военно-патриотической подготовке.

Программа по физкультуре для 5—9 классов структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная (конькобежная) подготовка, игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий большинства территорий России. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах в соответствии с климатическими особенностями региона, этнонациональными и культурными традициями. Такие изменения могут коснуться раздела «**Лыжная подготовка**» (для южных регионов) и содержания игр: хоккей на полу, настольный теннис.

При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 5—9 классах, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены Советом школы.

В раздел «**Гимнастика**» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, 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. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

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, темпе, ритме. Учитель должен 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 также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отстающие дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и 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, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Известно, что 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. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить с 1 класса, желательно на сдвоенных уроках при температуре до —15 °С при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика. При календарном планировании уроков необходимо учитывать все факторы местных условий так, чтобы занятия физкультурой не ограничивались только спортивным залом.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. 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.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допускать врач школы.

Учителю физкультуры необходимо иметь следующую документацию: программу, годовой календарный план-график прохождения учебного материала, тематическое планирование на четверть, планы-конспекты с указанием места, оборудования занятия, а также целей и задач конкретного урока.

Важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться, исходя из общих задач программы по физкультуре, включать различные виды физкультурно-спортивных мероприятий с учетом специфики контингента учащихся.

В этом плане особое значение в последние годы приобрела Международная программа «Специальная олимпиада», в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным направлениям и видам спорта. В организации внеклассной, внешкольной спортивной работы учителю следует ориентироваться на программу «Специальной олимпиады».

Настоящая программа по физической культуре разрабатывалась на основе последних достижений теории и практики общей специальной педагогики и психологии, теории и методики физической культуры, спорта, технологий, укрепляющих здоровье. Учитывалось, что ученики 5—9 классов находятся на предпубертатном и пубертатном этапах развития, поэтому особенно важно соблюдать необходимые меры по охране здоровья и реализовывать индивидуальный подход, так как разброс в неравномерности развития детей и подростков достаточно широкий.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников рекомендуется использовать паспорт здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

Необходимо сказать и о том, что учитель должен использовать в своей работе современные педагогические технологии, они помогут разнообразить как уроки, так и внеклассную работу, сделают занятия по физической культуре притягательными для детей.

Говоря о социализации выпускника специальной (коррекционной) школы VIII вида как генеральной цели, нельзя забывать о том, что физическое здоровье является одной из главных составляющих его самостоятельной жизни, поэтому весь педагогический коллектив школы должен рассматривать физическое воспитание (обучение) в числе приоритетных задач, создавать все необходимые условия для успешного решения этой задачи.

## **Содержание учебного предмета**

### **9 КЛАСС**

**(70 ч в год, 2 ч в неделю)**

#### **Теоретические сведения**

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

#### **Гимнастика**

## Теоретические сведения

Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

## Практический материал

*Построения и перестроения:* использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.* Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.

*Упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.

*Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.

*Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.

*Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).

*Упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

*Упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

## Упражнения с предметами

*С гимнастическими палками.* Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.

*С набивными мячами.* Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.

*С гантелями, штангой.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).

*Упражнения для туловища.* В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).

*Упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.

*Упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.

*Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.

*Равновесие.* Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.

*Элементы акробатики.* Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.

*Опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

## **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;
- составлять комбинацию из 6—8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса.

## **Легкая атлетика**

### **Теоретические сведения**

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.



## Практический материал

*Ходьба.* Ходьба в быстром темпе на отрезках от 100 до 300 м с фиксацией времени учителем. Ходьба в различном темпе с выполнением заданий учителя. Совершенствование ранее изученных видов ходьбы.

*Бег.* Упражнения в беге на отрезках до 50 м и в сочетании с ходьбой и медленным бегом. Медленный бег в равномерном темпе до 12—15 мин. Бег с варьированием скорости до 8 мин. Бег на короткие дистанции (100 м, 200 м). Вход в вираж, бег по виражу, выход из виража. Совершенствование эстафетного бега (4 раза по 100 м). Бег на средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м). Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 2500 м.

*Прыжки.* Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом «перешагивание», совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной» (для сильных юношей).

*Метание.* Метание малого мяча с места в цель из различных исходных положений и на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание деревянной гранаты (250 г) в цель и на дальность с места и разбега. Толкание набивного мяча (3 кг) за счет движения туловищем, руками; совершенствование техники. Толкание ядра (3—4 кг) с места стоя боком по направлению толчка.

*Комбинированные упражнения.* Бег в среднем темпе, чередующийся с приседанием на месте, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание туловища лицом вверх, лицом вниз.

## Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать:**

- как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
- как поддерживать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

Учащиеся должны **уметь:**

- бегать в медленном темпе 12—15 мин;
- бегать на короткие дистанции (100 м, 200 м); средние и длинные дистанции (400, 800, 1500 м) на время;
- прыгать в длину и высоту с полного разбега;
- метать малый мяч на дальность;
- толкать ядро с места;
- бежать кросс на 2000 м.

## ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА

### Теоретические сведения

Практическая значимость зимних видов спорта в профилактике простудных заболеваний и гриппа.

### Лыжная подготовка

#### Теоретические сведения

Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

## **Практический материал**

Поворот на параллельных лыжах. Повторное передвижение в быстром темпе на дистанциях 50—60 м (по кругу 200—250 м). Лыжные эстафеты (по кругу 400—500 м). Передвижения на лыжах на дистанцию до 2 км (девочки), на дистанцию до 3 км (мальчики). Игры на лыжах.

## **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать**:

- виды лыжного спорта;
- технику лыжных ходов.

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять поворот на параллельных лыжах;
- проходить в быстром темпе 200—300 м (девочки), 400—500 м (юноши);
- преодолевать на лыжах дистанцию до 3 км (девочки), дистанцию до 4 км (мальчики).

## **Коньки**

### **Теоретические сведения**

Сведения о технике бега по прямой и повороту.

## **Практический материал**

Повторный бег на дистанциях 200—300 м; бег на дистанцию до 800 м (девочки), на дистанцию до 1200 м (мальчики); бег на время на дистанцию до 400 м (девочки), на дистанцию до 600 м (мальчики).

## **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать**:

- основные данные о беге на коньках;
- допустимую температуру для занятий на открытом воздухе.

Учащиеся должны **уметь**:

- пробежать на время дистанцию до 400 м (девочки), дистанцию до 600 м (мальчики).

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Правила игры и элементарное судейство основных спортивных игр. Свободный досуг с использованием спортивных игр после окончания школы.

## **Баскетбол**

### **Теоретические сведения**

Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку учащихся; правила судейства.

## **Практический материал**

Вырывание и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по баскетболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства баскетбола.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
- вести мяч шагом с обводкой условных противников;
- бросать мяч по корзине двумя руками от груди в движении.

## **Волейбол**

### **Теоретические сведения**

Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.

### **Практический материал**

Прием, передача мяча сверху и снизу в парах через сетку. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебная игра.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- как организовать любительскую (дворовую, производственную) команду по волейболу с целью проведения активного отдыха;
- правила игры и судейства волейбола.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять прямой нападающий удар;
- блокировать нападающие удары.

## **Настольный теннис**

### **Теоретические сведения**

Тактика парных игр.

### **Практический материал**

Совершенствование ранее изученных элементов игры (подачи, удары). Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- правила соревнований в парных играх.

Учащиеся должны **уметь:**

- применять изученные элементы в одиночных играх.

## **Хоккей на полу**

### **Теоретические сведения**

Наказания при нарушениях правил игры.

### **Практический материал**

Индивидуальное мастерство — совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

Учащиеся должны **знать:**

- наказания при нарушениях правил игры.

Учащиеся должны **уметь:**

- выполнять все приемы, изученные ранее.

### **Межпредметные связи**

*Русский язык:* грамотное оформление заявки на участие в соревнованиях; ведение протоколов соревнований.

*Устная речь:* четко и ясно излагать порядок выполнения упражнения; четко и ясно произносить команды управления строем.

*Математика:* вычисление размеров спортивных площадок; измерение отрезков, ломаной, сторон и углов геометрических фигур различной конфигурации; участие в оформлении спортивных площадок, спортивных секторов.

*Естествознание:* знание основных групп мышц человека и упражнения, влияющие на их развитие и укрепление; понимать термины *гипертрофия* и *атрофия*, *гипокинезия* и *гиперкинезия*, *работоспособность* и способы ее повышения.

*География:* флаги, гербы, спортивная символика стран СНГ и других государств; природные, климатические условия различных географических регионов; сложности, возникающие из-за специфики географического региона и спортивной и соревновательной деятельности; понятие *адаптация*.

*История:* подвиги советских спортсменов в Великой Отечественной войне; советский и российский спорт в укреплении мира и дружбы между государствами.

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ УЧЕБНОГО ДНЯ**

**(гимнастика до учебных занятий, физкультурные минутки,  
физкультурные паузы, дополнительные занятия во второй половине дня)**

*Гимнастика до учебных занятий* состоит из комплекса 6—10 физических упражнений. При подборе упражнений необходимо учитывать направленность гимнастики, которая заключается в повышении тонуса и подготовке всех систем организма к предстоящему дню, в создании положительного эмоционального фона перед учебными занятиями.

Упражнения не должны быть сложными и вызывать затруднения у школьников при их

выполнении. Упражнения выполняются до чувства легкой усталости. Средняя продолжительность занятия 12—15 мин.

*Физкультурные минутки* состоят из 4—5 несложных упражнений. Они подбираются с необходимой амплитудой движения для снятия локального утомления и для общего воздействия, включая в активную деятельность все основные мышечные группы и функциональные системы организма. Продолжительность физкультурных минуток 2—3 мин.

Для снятия локального утомления необходимо проводить физкультурные минутки для улучшения мозгового кровообращения (повороты и круговые движения головы) и физкультурные минутки для снятия утомления с плечевого пояса и рук, физкультурные минутки для снятия утомления с мышц глаз.

*Физкультурные минутки общего воздействия* состоят из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряженности в процессе деятельности.

*Физкультурные паузы* проводятся во второй половине дня и во время часа самоподготовки. Продолжительность ее 10—15 мин через каждые 45—60 мин учебной работы. В физкультурные паузы должны входить упражнения общеразвивающего характера — ходьба, бег на месте, прыжки, метания и др., в зависимости от обстоятельств паузы могут проводиться в классе, спортивном зале, коридоре и на игровой площадке.

Во время удлиненных перемен должны проводиться массовые, кратковременные и несложные подвижные игры и аттракционы: метание в цель мячей, колец, дисков и др.

### **Содержание внеклассных форм физического воспитания (секции, кружки и т. д.)**

Совершенствование двигательных способностей в избранном виде физической деятельности или спорта, входящих в программу «Специальной олимпиады» и физической культуры.

Спартакиады, веселые старты, соревнования между классами, группами, чемпионаты, велотуры, краеведческий и спортивный туризм и др.

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9класс**

### **1 – полугодие (32ч) Лёгкая атлетика 10 часов**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
1	2	3	4
1	<i>Спринтерский бег, эстафетный бег</i>	4	Ходьба различными способами и разными темпами. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств
2			Ходьба различными способами и разными темпами. Низкий старт 20-40м. Бег по дистанции (50-60м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10.. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований.

3			Ходьба различными способами и разными темпами. Бег на результат 30м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4			Ходьба различными способами и разными темпами. Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ, специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5		4	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ
6			Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150г) на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.
7	Прыжок в длину с 9-11 шагов беговых. Метание мяча (150 г) на результат с 3-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.		
8			Прыжок в длину на результат с 9-11 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств
9-10	<b>Бег на средние дистанции</b>	2	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости.
11-12	<b>Волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подача, нападающий удар.</b>	6	Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
13-14			Стойки и передвижения игрока Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
15			Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
16			Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.

**Гимнастика 16 часов**

17-18	<i>Акробатика. Лазание по канату и гимнастической стенке.</i>	4	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Лазание по гимнастической стенке различными способами. Развитие силовых способностей.
19		Кувырки назад и в перед, длинный кувырок. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь . Стойка на голове.(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Лазание по гимнастической стенке различными способами. Развитие силовых способностей.	
20		Кувырки назад и в перед, длинный кувырок. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь . Стойка на голове.(м). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Лазание по гимнастической стенке различными способами. Развитие силовых способностей.	
21	<i>Висы и упоры. ( на брусьях, перекладине). Строевые упражнения</i>	4	Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Подъём сед ноги в розь (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом. Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.
22		Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ . Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами.Подъём завесом. Из виси на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.Подъём разгибом в сед ноги врозь (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом Из виси присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди. Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей.	
23		Выполнение команды «Прямо». Повороты направо, налево в движении. ОРУ . Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами. Подъём завесом. Из виси на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Подъём разгибом в сед ноги врозь (м). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом Из виси присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди. Подтягивание в виси. Развитие силовых способностей.	
24		Техника выполнения упражнений на перекладине (м) .На брусьях разной высоты (д) . ОРУ.	
25	<i>Равновесия. Танцевальные</i>	4	Т.Б. на гимнастическом бревне. Сед ноги врозь и сед углом с различными положениями рук. Быстрые передвижения по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Полушагат. Танцевальные шаги. Комбинации на гимнастическом бревне.
26			Сед ноги врозь и сед углом с различными положениями рук. Быстрые передвижения по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Полушагат. Танцевальные шаги. Комбинации на гимнастическом бревне.

27			Сед ноги врозь и сед углом с различными положениями рук. Быстрые передвижения по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Полушагат. Танцевальные шаги. Комбинации на гимнастическом бревне.
28			Сед ноги врозь и сед углом с различными положениями рук. Быстрые передвижения по бревну шагом и бегом с последующим соскоком. Полушагат. Танцевальные шаги. Комбинации на гимнастическом бревне.
29-30	<b>Опорный прыжок. Строевые упражнения.</b>	4	Т.Б. при прыжках через козла. Строевые упр. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д), через козла в длину и ширину. Прыжок ноги врозь,(вместе) через козла в длину с поворотом 90гр.(м,д.) ОРУ на месте.
31			Строевые упр. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок способом «ноги врозь» (д), через козла в длину и ширину. Прыжок ноги врозь,(вместе) через козла в длину с поворотом 90гр.(м,д.) ОРУ на месте.
32			Прыжок способом «согнув ноги» «ноги врозь»(М.Д.)). Прыжок с поворотом на 90.

**9 класс 2 полугодие 38 часа  
Лыжная подготовка 12 часов**

урок а	Наименование раздела программы	Кол-во часов	Элементы содержания
1	2	4	6
33	<b>Лыжные ходы, спуски, подъёмы, торможения.</b>	12	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники.
34			Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Поворот переступанием в движении на ровной площадке по лыжне в форме восьмёрки. Преодоление бугра и подъёмом скользящим бегом.
35			Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание руками в одновременном двухшажном ходе. Сгибание ног при преодолении бугра



36			Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе при передвижении в пологий подъём. Поворот упором.
37			Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе при передвижении в пологий подъём. Поворот упором.
38			Отталкивание руками в одновременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим бегом. Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот.
39			Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.
40			Навал туловища при отталкивании руками в одновременном двухшажном ходе. Выведение плеча в сторону поворота одновременно с перемещением массы тела на верхнюю лыжу в начале поворота упора.
41			Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном ходе. Сгибание ног при преодолении бугра .
42			Поворот переступанием в движении по лыжне в форме восьмёрки. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном двухшажном ходе. Сгибание ног при преодолении бугра .
43			Навал туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременных ходах, бесшажном и одношажном. Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом).
44			Прохождение дистанции 3 км (классическим ходом)
45-46	<b>Баскетбол. Стойки, передвижения, ведения, броски.</b>	4	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
47			Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей
48			Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением . Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1,3x2,4x2).Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
49	<b>Волейбол. Стойки, передвижения, подачи.</b>	4	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача . игра по упрощённым правилам.
50			Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая

		подача , приём с подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. . Игра по упрощённым правилам.
51		Комбинации из различных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача , приём с подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. . Игра по упрощённым правилам.
52		Комбинации из различных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача , приём с подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам.

### Спортивные игры(волейбол)-6 часа

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
1	3	4	6
53-54	<b>Волейбол. (Стойки, передвижения, передачи, н/у, подачи.</b>	6	Стойка и передвижения игрока . Комбинации из разученных перемещений. . Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача приём подачи. Игра по упрощённым правилам.
55			Комбинации из разученных перемещений. . Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам.
56-57			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача приём подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
58			Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача приём подачи. Прямой нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощённым правилам. Тактика свободного нападения.
<b>Легкая атлетика 10 ч.</b>			
59	<b>Прыжки в высоту способом «перешагивание»</b>	3	Прыжок в высоту с9-11 беговых шагов «перешагивание»(подбор разбега и отталкивание). Специальные беговые упражнения .ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.
60			Прыжок в высоту с9-11 беговых шагов «перешагивание» ( приземление). Специальные беговые упражнения .ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.

61			Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно – силовых качеств.
62-63	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Ходьба различными способами и разными темпами. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования лёгкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.
64			Ходьба различными способами и разными темпами. Бег на результат 30 м. Эстафеты. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.
65			Бег на результат 60 м. Эстафеты. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
66	Метание мяча, прыжки в длину с разбега	3	Метание теннисного мяча(150 гр) на дальность с 3-5 шагов в коридор. Прыжки в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, способом «согнув ноги». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
67			Метание теннисного мяча(150 гр) на дальность с 3-5 шагов в коридор на результат. Прыжки в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, способом «согнув ноги», приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
68			Прыжки в длину с разбега с 9-11 беговых шагов, способом «согнув ноги» на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
69-70	Резерв	2	

## Требования к уровню подготовки обучающихся

### Обучающиеся должны знать:

- как правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два; как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты.
- правила перехода при игре в волейбол;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол;

**Обучающиеся должны уметь:**

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне; преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема;
- ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5 мин; правильно финишировать в беге на 60 м; правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом "согнув ноги" и в прыжках в высоту способом "перешагивание"; метать малый мяч в цель с места из раз личных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов раз бега;
- координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40—60 м, пройти в быстром темпе 100—120 м любым ходом, преодолеть спуск с крутизной склона 4—6° и длиной 50—60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолеть на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики);
- перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;
- при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с места. Играть в волейбол, уметь выполнять элементарные технические действия с мячом.

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета  
« \_\_\_\_\_ » в \_\_\_\_\_ классе

Учитель \_\_\_\_\_

Школа \_\_\_\_\_

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количество по рабочей программе	Количество по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Подпись учителя \_\_\_\_\_