Краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

«Казачинская школа».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  Представитель МО учителей предметников  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  Головкова И.Ю. | Согласовано:  Зам. директора по УР  «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  Стильве О.В. | Утверждаю:  Директор КГБОУ «Казачинская школа»  Приказ от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  №\_\_\_\_\_\_  Грохотова Ю.А. |

**Адаптированная рабочая программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**для 7, 8, 9 классов на 2020-2021 учебный год.**

|  |
| --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

Составитель:

Алексеева Анна Николаевна,

учитель физической культуры,

первой квалификационной категории

**Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе программы Основной адаптированной программы КГБОУ «Казачинская школа».

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

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Программа ориентирует на последовательное решение основных задач физического воспитания:

* укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
* развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
* приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
* развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
* формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

*Преподавание предмета «Физическая культура» в 7,8,9 классах имеет* ***целью*** *сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также их воспитанию.*

Содержание программы позволяет успешно решать следующие **задачи:**

1. Преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
2. Укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата.
3. Содействовать формированию у учащихся правильной осанки
4. Готовить учащихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений, ходьбе на лыжах и играм.
5. Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
6. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Программа для 7,8,9 классов в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком рассчитана на 105 часов при трехразовых занятиях в неделю.

Занятия по физкультуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные (контрольные) испытания по видам упражнений: бег 30-60-100 м; прыжок в длину, метание мяча на дальность, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.

Тесты проводятся 2 раза в год (в сентябре и мае).

Особый подход в обучении и при принятии нормативов используется по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями.

**Содержание учебного предмета**

В программу включены следующие разделы:

* Легкая атлетика;
* Гимнастика;
* Спортивные игры.
* Лыжная подготовка;

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки и 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. 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.

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, элементами акробатики, упражнениями в лазанье и перелезании, висами и упорами, упражнениями в поднимании и переноске грузов, опорными прыжками и упражнениями в равновесии.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные 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.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основой двигательных умений и навыков.

Уроки **«лыжной подготовки»** 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.

**Распределение часов по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **I четверть** | **II четверть** | **III четверть** | **IV четверть** | **Общее**  **кол-во часов в год** |
| **7** | 26 | 22 | 32 | 25 | 105 |
| **8** | 26 | 22 | 32 | 25 | 105 |
| **9** | 26 | 22 | 32 | 25 | 105 |

**Учебно-тематический план 7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Общее кол-во часов** | **Контрольно-нормативные материалы** |
|  | Основы знаний | В процессе урока | - |
|  | Легкая атлетика | 40 | 12 |
|  | Гимнастика | 18 | 6 |
|  | Лыжная подготовка | 22 | 4 |
|  | Спортивные игры | 25 | 5 |

**Календарно-тематическое планирование 7 класс (105 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Дата** |
| **Легкая атлетика 25 ч.** | | | |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |  |
| **2** | Равномерный бег 1500 м. | 1 |  |
| **3** | Высокий старт с пробеганием отрезков 30 метров. | 1 |  |
| **4** | Бег с ускорением от 30 до 60 метров. | 1 |  |
| **5** | Бег 30 метров на результат. | 1 |  |
| **6** | Бег в равномерном темпе до 12 минут. | 1 |  |
| **7** | Низкий старт. Бег с ускорением до 30 метров. | 1 |  |
| **8** | Челночный бег 3х10 м. на результат. | 1 |  |
| **9** | Бег 60 метров с стартовыми ускорениями. | 1 |  |
| **10** | Бег 60 метров на результат. | 1 |  |
| **11** | Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| **12** | Бег 200 метров. | 1 |  |
| **13** | Бег 400 метров. | 1 |  |
| **14** | Бег 800 метров. | 1 |  |
| **15** | Эстафетный бег 4х60 метров. | 1 |  |
| **16** | Кроссовый бег 1500 метров. | 1 |  |
| **17** | Бег 2000 м. на результат. | 1 |  |
| **18** | Многоскоки. | 1 |  |
| **19** | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |
| **20** | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11шагов разбега. | 1 |  |
| **21** | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11шагов разбега. | 1 |  |
| **22** | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |
| **23** | Метание мяча в цель. | 1 |  |
| **24** | Метание мяча на заданное расстояние. | 1 |  |
| **25** | Метание мяча (150 гр.) с места на дальность. | 1 |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | |
| **26** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |
| **27** | Строевые упражнения. | 1 |  |
| **28** | Упражнения в равновесии. | 1 |  |
| **29** | Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |  |
| **30** | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| **31** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| **32** | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. | 1 |  |
| **33** | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 |  |
| **34** | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  |
| **Спортивные игры 7 ч.** | | | |
| **35** | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. | 1 |  |
| **36** | Стойка волейболиста. Перемещения волейболиста по площадке. | 1 |  |
| **37** | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в «волейбол». | 1 |  |
| **38** | Верхняя передача мяча двумя руками на месте. | 1 |  |
| **39** | Верхняя передача мяча двумя руками. Учебная игра в «волейбол». | 1 |  |
| **40** | Комбинация приема мяча, передачи мяча. | 1 |  |
| **41** | Нижняя прямая подача на точность попадания в зоны 3,4,6 | 1 |  |
| **Лыжная подготовка 22 ч.** | | | |
| **42** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 |  |
| **43** | Совершенствование техники попеременного двушажного хода. | 1 |  |
| **44** | Передвижение на лыжах до 1500 метров. | 1 |  |
| **45** | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |
| **46** | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |
| **47** | Передвижение на скорость на отрезках до 100 метров. | 1 |  |
| **48** | Передвижение на скорость на отрезках до 200 метров. | 1 |  |
| **49** | Прохождение дистанции до 2000 метров. | 1 |  |
| **50** | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| **51** | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| **52** | Одновременный одношажный коньковый ход. | 1 |  |
| **53** | Одновременный одношажный коньковый ход. | 1 |  |
| **54** | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». | 1 |  |
| **55** | Спуск со склонов в низкой и основной стойке. | 1 |  |
| **56** | Повороты плугом при спуске. | 1 |  |
| **57** | Повороты плугом при спуске. | 1 |  |
| **58** | Совершенствование торможения «плугом». | 1 |  |
| **59** | Повороты переступанием на месте и в движении. | 1 |  |
| **60** | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 2 км (д), 3 км (м). | 1 |  |
| **61** | Эстафетный бег на лыжах. | 1 |  |
| **62** | Лыжные эстафеты на кругах 300- 400 м. | 1 |  |
| **63** | Прохождение дистанции 2км (д), 3 км (м) на результат | 1 |  |
| **Спортивные игры 18 ч.** | | | |
| **64** | Основные правила игры в баскетбол. Предупреждение травматизма. | 1 |  |
| **65** | Передвижения в защитной стойке в различных направлениях. | 1 |  |
| **66** | Передвижения в защитной стойке в различных направлениях. | 1 |  |
| **67** | Ловли и передачи мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| **68** | Повороты на месте вперед, назад. | 1 |  |
| **69** | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |
| **70** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. | 1 |  |
| **71** | Остановка после ведения двумя шагами. | 1 |  |
| **72** | Остановка после ведения прыжком. | 1 |  |
| **73** | Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 |  |
| **74** | Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 |  |
| **75** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча | 1 |  |
| **76** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча | 1 |  |
| **77** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. | 1 |  |
| **78** | Комбинации из освоенных элементов (ведение мяча, остановка, бросок мяча в корзину.) | 1 |  |
| **79** | Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. | 1 |  |
| **80** | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| **81** | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 1 |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | |
| **82** | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 |  |
| **83** | Строевые упражнения. | 1 |  |
| **84** | Наклон вперед стоя га гимнастической скамейке. | 1 |  |
| **85** | Кувырок вперед. Двойной кувырок вперед. | 1 |  |
| **86** | Гимнастический «мост».Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 |  |
| **87** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| **88** | Акробатическое соединение. | 1 |  |
| **89** | Акробатическое соединение. | 1 |  |
| **90** | ОРУ на регулирование массы тела и формирования телосложения. | 1 |  |
| **Легкая атлетика 15 ч.** | | | |
| **91** | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | 1 |  |
| **92** | Ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. | 1 |  |
| **93** | Бег в равномерном темпе до 12 минут. | 1 |  |
| **94** | Бег 30 метров на результат. | 1 |  |
| **95** | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |
| **96** | Челночный бег 3х10 м на результат. | 1 |  |
| **97** | Бег 60 метров на результат. | 1 |  |
| **98** | Эстафетный бег 4х100 метров. | 1 |  |
| **99** | Бег 200 и 400 метров. | 1 |  |
| **100** | Переменный бег 2 км. ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |
| **101** | Бег 2000 м. на результат. | 1 |  |
| **102** | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11шагов разбега. | 1 |  |
| **103** | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |
| **104** | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |
| **105** | Метание мяча (150 гр.) с места на дальность. | 1 |  |
| **Всего:** | | **105** |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

***Знать (понимать):***

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

- Основные показатели физического развития.

- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- Правила соревнований по спортивным играм.

***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя).

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

*-*проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебно-тематический план 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Общее кол-во часов** | **Контрольно-нормативные материалы** |
|  | Основы знаний | В процессе урока | - |
|  | Легкая атлетика | 40 | 12 |
|  | Гимнастика | 18 | 6 |
|  | Лыжная подготовка | 22 | 4 |
|  | Спортивные игры | 25 | 5 |

**Календарно-тематическое планирование 8 класс (105 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Дата** |
| **Легкая атлетика 25 ч.** | | | |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |  |
| **2** | Равномерный бег 2000 м. | 1 |  |
| **3** | Высокий старт с пробеганием отрезков 60 метров. | 1 |  |
| **4** | Бег с ускорением от 30 до 60 метров. | 1 |  |
| **5** | Бег 30 метров на результат. | 1 |  |
| **6** | Бег в равномерном темпе до 15 минут. | 1 |  |
| **7** | Низкий старт. Бег с ускорением до 60 метров. | 1 |  |
| **8** | Челночный бег 3х10 м. на результат. | 1 |  |
| **9** | Бег 60 метров на результат. | 1 |  |
| **10** | Бег 100 метров на результат. | 1 |  |
| **11** | Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| **12** | Бег 400 метров. | 1 |  |
| **13** | Бег 200 метров. | 1 |  |
| **14** | Бег 1000 метров. | 1 |  |
| **15** | Эстафетный бег 4х100 метров. | 1 |  |
| **16** | Кроссовый бег 2000, 3000 метров. | 1 |  |
| **17** | Бег 2000 м. на результат. | 1 |  |
| **18** | Многоскоки. | 1 |  |
| **19** | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |
| **20** | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11шагов разбега. | 1 |  |
| **21** | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11шагов разбега. | 1 |  |
| **22** | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |
| **23** | Метание мяча в цель. | 1 |  |
| **24** | Метание мяча на заданное расстояние. | 1 |  |
| **25** | Метание мяча (150 гр.) с места на дальность. | 1 |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | |
| **26** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |
| **27** | Строевые упражнения. | 1 |  |
| **28** | Упражнения в равновесии. | 1 |  |
| **29** | Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |  |
| **30** | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| **31** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| **32** | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. | 1 |  |
| **33** | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 |  |
| **34** | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  |
| **Спортивные игры 7 ч.** | | | |
| **35** | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. | 1 |  |
| **36** | Прием мяча снизу двумя руками. Учебная игра в «волейбол». | 1 |  |
| **37** | Верхняя передача мяча двумя руками на месте. | 1 |  |
| **38** | Верхняя передача мяча двумя руками. Учебная игра в «волейбол». | 1 |  |
| **39** | Комбинация приема мяча, передачи мяча. | 1 |  |
| **40** | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  |
| **41** | Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар. | 1 |  |
| **Лыжная подготовка 22 ч.** | | | |
| **42** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 |  |
| **43** | Передвижение на лыжах до 2000 метров. | 1 |  |
| **44** | Попеременный двушажный ход. | 1 |  |
| **45** | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |
| **46** | Передвижение на скорость на отрезках до 300 метров. | 1 |  |
| **47** | Прохождение дистанции до 2000 метров. | 1 |  |
| **48** | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| **49** | Повороты переступанием на месте и в движении. | 1 |  |
| **50** | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 2 км (д), 3 км (м). | 1 |  |
| **51** | Одновременный одношажный коньковый ход. | 1 |  |
| **52** | Одновременный одношажный коньковый ход. | 1 |  |
| **53** | Полуконьковый ход. | 1 |  |
| **54** | Полуконьковый ход. | 1 |  |
| **55** | Полуконьковый ход. | 1 |  |
| **56** | Коньковый ход без отталкивания руками. | 1 |  |
| **57** | Коньковый ход без отталкивания руками. | 1 |  |
| **58** | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». | 1 |  |
| **59** | Спуск со склонов в низкой и основной стойке. | 1 |  |
| **60** | Повороты «змейкой» при спуске. | 1 |  |
| **61** | Повороты «змейкой» при спуске. | 1 |  |
| **62** | Лыжные эстафеты на кругах 500- 1000 м. | 1 |  |
| **63** | Прохождение дистанции 2км (д), 3 км (м) на результат | 1 |  |
| **Спортивные игры 18 ч.** | | | |
| **64** | Основные правила игры в баскетбол. Предупреждение травматизма. | 1 |  |
| **65** | Ловли и передачи мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| **66** | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |
| **67** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. | 1 |  |
| **68** | Остановка после ведения двумя шагами. | 1 |  |
| **69** | Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 |  |
| **70** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча | 1 |  |
| **71** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. | 1 |  |
| **72** | Бросок мяча в корзину одной рукой сверху. | 1 |  |
| **73** | Бросок мяча в корзину одной рукой сверху. | 1 |  |
| **74** | Комбинации из освоенных элементов (ведение мяча, остановка, бросок мяча в корзину.) | 1 |  |
| **75** | Открывание. Быстрый отрыв. Игра баскетбол 3х3. | 1 |  |
| **76** | Открывание. Быстрый отрыв. Игра баскетбол 3х3. | 1 |  |
| **77** | Зонная защита. Заслоны. | 1 |  |
| **78** | Зонная защита. Заслоны. | 1 |  |
| **79** | Уход от заслонов и нападений. | 1 |  |
| **80** | Уход от заслонов и нападений. | 1 |  |
| **81** | Упражнения с набивными мячами весом до 2 кг. | 1 |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | |
| **82** | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 |  |
| **83** | Строевые упражнения. | 1 |  |
| **84** | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| **85** | Двойной кувырок вперед. | 1 |  |
| **86** | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 |  |
| **87** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| 88 | Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. | 1 |  |
| **89** | Акробатическое соединение. | 1 |  |
| **90** | Акробатическое соединение. | 1 |  |
| **Легкая атлетика 15 ч.** | | | |
| **91** | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | 1 |  |
| **92** | Спортивная ходьба (20-30 мин) в различном темпе. | 1 |  |
| **93** | Бег 400 и 800 метров. | 1 |  |
| **94** | Бег с преодолением препятствий. | 1 |  |
| **95** | Переменный бег 2 км. | 1 |  |
| **96** | ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |
| **97** | Бег 2000 м. на результат. | 1 |  |
| **98** | Бег 60 метров на результат. | 1 |  |
| **99** | Бег 30 метров на результат. | 1 |  |
| **100** | Челночный бег 3х10 м на результат. | 1 |  |
| **101** | Эстафетный бег 4х100 метров. | 1 |  |
| **102** | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11шагов разбега. | 1 |  |
| **103** | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |
| **104** | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |
| **105** | Метание мяча (150 гр.) с места на дальность. | 1 |  |
| **Всего:** | | **105** |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

***Знать (понимать):***

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

***Уметь:***

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Учебно-тематический план 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Общее кол-во часов** | **Контрольно-нормативные материалы** |
|  | Основы знаний | В процессе урока | - |
|  | Легкая атлетика | 40 | 12 |
|  | Гимнастика | 18 | 6 |
|  | Лыжная подготовка | 22 | 4 |
|  | Спортивные игры | 25 | 5 |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс (105 ч.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование темы** | **Количество часов** | **Дата** |
| **Легкая атлетика 25 ч.** | | | |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 |  |
| **2** | Равномерный бег 3000 м. | 1 |  |
| **3** | Высокий старт с пробеганием отрезков 100 метров. | 1 |  |
| **4** | Бег с ускорением от 60 до 100 метров. | 1 |  |
| **5** | Бег 30 метров на результат. | 1 |  |
| **6** | Бег в равномерном темпе до 20 минут. | 1 |  |
| **7** | Бег с ускорением до 60 метров. | 1 |  |
| **8** | Челночный бег 3х10 м. на результат. | 1 |  |
| **9** | Бег 60 метров на результат. | 1 |  |
| **10** | Бег 100 метров на результат. | 1 |  |
| **11** | Бег на средние дистанции. | 1 |  |
| **12** | Бег 400 метров. | 1 |  |
| **13** | Бег 800 метров. | 1 |  |
| **14** | Бег 2000 метров. | 1 |  |
| **15** | Эстафетный бег 4х100 метров. | 1 |  |
| **16** | Кроссовый бег 3000, 5000 метров. | 1 |  |
| **17** | Бег 3000 м. на результат. | 1 |  |
| **18** | Многоскоки. | 1 |  |
| **19** | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |
| **20** | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11шагов разбега. | 1 |  |
| **21** | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11шагов разбега. | 1 |  |
| **22** | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |
| **23** | Метание мяча в цель. | 1 |  |
| **24** | Метание мяча на заданное расстояние. | 1 |  |
| **25** | Метание мяча (150 гр.) с места на дальность. | 1 |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | |
| **26** | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  |
| **27** | Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 |  |
| **28** | Двойной кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |  |
| **29** | Двойной кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |  |
| **30** | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| **31** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| **32** | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. | 1 |  |
| **33** | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 |  |
| **34** | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 |  |
| **Спортивные игры 7 ч.** | | | |
| **35** | Инструктаж по технике безопасности на уроке спортивных игр. | 1 |  |
| **36** | Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча двумя руками. | 1 |  |
| **37** | Комбинация приема мяча, передачи мяча. | 1 |  |
| **38** | Нападающий удар. Блокирование атаки. | 1 |  |
| **39** | Нападающий удар. Блокирование атаки. | 1 |  |
| **40** | Верхняя прямая подача мяча. | 1 |  |
| **41** | Комбинация из освоенных элементов. | 1 |  |
| **Лыжная подготовка 22 ч.** | | | |
| **42** | Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. | 1 |  |
| **43** | Передвижение на лыжах до 2000 метров. | 1 |  |
| **44** | Попеременный двушажный ход. | 1 |  |
| **45** | Одновременный бесшажный ход. | 1 |  |
| **46** | Передвижение на скорость на отрезках до 300 метров. | 1 |  |
| **47** | Прохождение дистанции до 3000 метров. | 1 |  |
| **48** | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |
| **49** | Повороты переступанием на месте и в движении. | 1 |  |
| **50** | Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 3 км (д), 5 км (м). | 1 |  |
| **51** | Одновременный одношажный коньковый ход. | 1 |  |
| **52** | Полуконьковый ход. | 1 |  |
| **53** | Коньковый ход без отталкивания руками. | 1 |  |
| **54** | Попеременный коньковый ход. | 1 |  |
| **55** | Попеременный коньковый ход. | 1 |  |
| **56** | Двушажный коньковый ход. | 1 |  |
| **57** | Двушажный коньковый ход. | 1 |  |
| **58** | Подъем «полуелочкой», «полулесенкой». | 1 |  |
| **59** | Спуск со склонов в низкой и основной стойке. | 1 |  |
| **60** | Повороты «змейкой» при спуске. | 1 |  |
| **61** | Лыжные эстафеты на кругах 1000- 1500 м. | 1 |  |
| **62** | Прохождение дистанции 3км (д), 5 км (м). | 1 |  |
| **63** | Прохождение дистанции 3км (д), 5 км (м) на результат | 1 |  |
| **Спортивные игры 18 ч.** | | | |
| **64** | Основные правила игры в баскетбол. Предупреждение травматизма. | 1 |  |
| **65** | Ловли и передачи мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| **66** | Ведение мяча с изменением направления. | 1 |  |
| **67** | Ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега. | 1 |  |
| **68** | Остановка после ведения двумя шагами. | 1 |  |
| **69** | Ведение мяча после ловли с остановкой и в движении. | 1 |  |
| **70** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча | 1 |  |
| **71** | Броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. | 1 |  |
| **72** | Бросок мяча в корзину одной рукой сверху. | 1 |  |
| **73** | Бросок мяча в корзину одной рукой сверху. | 1 |  |
| **74** | Комбинации из освоенных элементов (ведение мяча, остановка, бросок мяча в корзину.) | 1 |  |
| **75** | Открывание. Быстрый отрыв. Игра баскетбол 3х3. | 1 |  |
| **76** | Открывание. Быстрый отрыв. Игра баскетбол 3х3. | 1 |  |
| **77** | Зонная защита. Заслоны. | 1 |  |
| **78** | Зонная защита. Заслоны. | 1 |  |
| **79** | Уход от заслонов и нападений. | 1 |  |
| **80** | Уход от заслонов и нападений. | 1 |  |
| **81** | Упражнения с набивными мячами весом до 2 кг. | 1 |  |
| **Гимнастика 9 ч.** | | | |
| **82** | Правила безопасности при выполнении физических упражнений. | 1 |  |
| **83** | Строевые упражнения. | 1 |  |
| **84** | Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. | 1 |  |
| **85** | Двойной кувырок вперед. | 1 |  |
| **86** | Подтягивание на высокой и низкой перекладине. | 1 |  |
| **87** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 |  |
| 88 | Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. | 1 |  |
| **89** | Акробатическое соединение. | 1 |  |
| **90** | Акробатическое соединение. | 1 |  |
| **Легкая атлетика 15 ч.** | | | |
| **91** | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. | 1 |  |
| **92** | Спортивная ходьба (20-30 мин) в различном темпе. | 1 |  |
| **93** | Бег 400 и 800 метров. | 1 |  |
| **94** | Переменный бег 2 км. | 1 |  |
| **95** | ОРУ на развитие выносливости. | 1 |  |
| **96** | Бег 3000 м. на результат. | 1 |  |
| **97** | Бег 30 метров на результат. | 1 |  |
| **98** | Бег 60 метров на результат. | 1 |  |
| **99** | Бег 100 метров на результат. | 1 |  |
| **100** | Челночный бег 3х10 м на результат. | 1 |  |
| **101** | Эстафетный бег 4х100 метров. | 1 |  |
| **102** | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 9-11шагов разбега. | 1 |  |
| **103** | Прыжок в длину с разбега на результат. | 1 |  |
| **104** | Прыжок в длину с места на результат. | 1 |  |
| **105** | Метание мяча (150 гр.) с места на дальность. | 1 |  |
| **Всего:** | | **105** |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе**

***Знать (понимать):***

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

- Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

***Уметь:***

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх.

- Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

- Осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

- Проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

- Включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.