

Рассмотрено:

На заседании ЦМО

Руководитель ЦМО:


Помошница Е.В.

Протокол № 1

от « 25 » 08.2023г.

Согласовано:

Заместитель директора по УВР: И.о. Директора школы:


Конькова О.В.

протокол от 28.08.2023г

Приказ



Муниципальное образовательное учреждение

Солдатскоташлинская средняя общеобразовательная школа.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 9

Срок реализации программы, учебный год : 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 99 ч. в год, в неделю 3 ч.

Учебник: Физическая культура 8-9 классы, автор В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2016

Рабочую программу составил: Прокудина В.Н.

Изменения, вносимые в программу в связи возможным переходом на дистанционное обучение

В связи с возможностью перехода в данном учебном году на дистанционное обучение будут использоваться следующие типы уроков: – Онлайн урок,

– Видеоурок на электронной платформе РЭШ –

Онлайн экскурсия –

Дистанционное тестирование –

Онлайн тестирование –

Урок-консультация

Будут внесены изменения и в раздел КТП «Виды учебной деятельности, контроля»:

– онлайн тестирование

– практическая работа

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- Овладение способов профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- 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 личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, 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;
- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Демонстрировать

	юноши	девушки
	Уровень физической подготовленности	

	высокий	средни й	низкий	высоки й	Средни й	низкий
1. Бег 30м.с	4.8	5.3	5.5	5.2	5.8	6.0
2. Бег 60м.с	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
3. Челночный бег 3x10м.с	7.7	8.4	8.6	8.5	9.3	9.7
4. Прыжок в длину с места, см	206	190	175	186	165	155
5. Прыжок в высоту, см	130	125	110	115	110	100
6. 6-минутный бег, м	1500	1250	1100	1300	1050	900
7. Бег 1000м, мин.с	3.46	4.23	-----	4.33	5.12	-----
8. Наклон вперёд из положения сидя, см	11	8	4	16	12	7
9. Бег 2000 м	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
10. Прыжок в длину с разбега, см	430	380	370	370	330	290
11. Метание малого мяча, м	45	40	31	28	23	18
12. Подтягивание на высокой перекладине из виса.	9	7	3	----	----	----
13. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	----	----	----	16	12	5
14. Поднимание-опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз за 30 сек.	----	----	----	25	21	----
15. Ходьба на лыжах 2 км.	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
16. Ходьба на лыжах 3 км.	14.30	16.30	18.00	Без учёта времени		
Бег на лыжах 5 км.	Без учёта времени		Без учёта времени			

Планируемые результаты освоения по разделам

Легкая атлетика:

Обучающиеся освоят: Бег 30 метров с высокого старта Бег 60 метров с низкого старта. Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров. Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Разбег и отталкивание в прыжке в длину .Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места. Техника прыжка в высоту способом перешагиваниеРазбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание . Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, многоскоки, бег на прямых ногах)Техника метания малого мяча (150 г) на дальность.Метание малого мяча (150 г) с места. Метание малого мяча (150 г) с 5-7 шагов разбега

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.Бег на средние дистанции .Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)

Учащиеся научатся:

- пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м) - выполнять челночный бег
- выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель - выполнять метание малого мяча (150 г) с нескольких шагов разбега
- выполнять прыжок в длину с места - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги
- выполнять прыжок в высоту способом перешагивание - пробегать средние дистанции (1000 м, 1500 м, 2000 м.)
- выполнять специальные беговые упражнения - пробегать кросс до 2000 метров

Учащиеся получают возможность научиться:

- правилам соревнований в беге, прыжках, метания - описывать технику беговых упражнений
- описывать технику бега на различные дистанции - выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений
- контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений
- применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой - описывать технику прыжковых упражнений
- выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений
- применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости)
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений - описывать технику метания малого мяча с места и с разбега - выявлять характерные ошибки в технике метания малого мяча - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча - соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча - проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча

Гимнастика

Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно. Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя. Акробатические комбинации из 4-5 элементов. Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, кувырок, соскок махом вперёд и назад

Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в висячем положении, подъём переворот . Лазанье по канату в три приёма
Опорный прыжок через козла ноги врозь Опорный прыжок через козла согнув ноги

Учащиеся научатся:

- выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно
- выполнять кувырок назад и вперёд слитно
- выполнять кувырки вперёд с разбега
- выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев
- выполнять мост из положения лёжа и стоя
- выполнять упражнения на брусьях
- выполнять комбинации упражнений на перекладине
- лазать по канату
- прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь

Учащиеся получат возможность научиться :

- правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя
- правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине
- правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа
- выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов
- выполнять лазанье по шесту
- оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками
- записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля
- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций
- выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций
- описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на пере
- выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на брусьях, на перекладине
- проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на перекладине

Лыжная подготовка

Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход на лыжах. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) на лыжах. Одновременный бесшажный ход . Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг). Перешагивание на лыжах небольших препятствий. Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах. Подъём на склон скользящим шагом. Спуски в различных со склонов различной крутизны. Торможение и поворот упором, плугом . Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков. Прохождение дистанции 4-5 км в равномерном темпе

Учащиеся научатся:

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом
- выполнять повороты переступанием на месте в движении
- выполнять поворот упором при спуске со склона
- проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов
- спускаться со склона в основной и низкой стойке
- тормозить при спуске со склона плугом и упором
- преодолевать бугров и впадин при прохождении спусков
- передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём

Учащиеся получат возможность научиться:

- описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов
- выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов
- правилам соревнований по лыжным гонкам
- моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы
- применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости)
- контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений
- описывать технику прохождения спусков со склона
- осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках
- выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны
- проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции
- описывать технику поворотов при прохождении спусков
- осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны
- проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков
- выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой

- использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха

Волейбол

Обучающиеся освоят: Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте, в прыжке. Приём мяча снизу двумя руками. Приём - передача мяча сверху двумя руками. Приём - передача мяча снизу двумя руками. Приём мяча одной рукой снизу. Нижняя прямая подача. Прием подачи снизу. Учебная двухсторонняя игра в волейбол

Учащиеся научатся:

- выполнять стойку и перемещение игрока во время игры
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём мяча снизу двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками
- выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками
- выполнять приём мяча снизу одной рукой
- выполнять нижнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю прямую подачу
- выполнять верхнюю боковую подачу
- выполнять планирующую подачу
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад

Учащиеся получат возможность научиться: - описывать технику передачи мяча двумя руками сверху

- выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма мяча снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками
- описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками
- описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками
- выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками
- описывать технику нижней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи
- описывать технику верхней прямой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи
- описывать технику верхней боковой подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи
- описывать технику планирующей подачи
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи
- описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад
- выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов
- соблюдать правила безопасности во время игровых встреч
- моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий
- организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику
- управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения
- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе
- использовать игру в волейбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

Баскетбол

Обучающиеся освоят: Стойка и перемещение игрока, повороты и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке. Индивидуальная техника защиты /вырывание и выбивание мяча, перехвата/. Тактика игры. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол

Учащиеся научатся: - выполнять стойку и перемещение игрока, повороты, остановки во время игры

- выполнять ловлю и передачи мяч

- выполнять ведение мяча

- выполнять приём броски мяча с места, в движении, в прыжке

- выполнять приёмы инд. защиты / вырывание, выбивание, перехват мяча/

- выполнять тактические действия / позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2.3х3,4х4.5х - выполнять нападение быстрым прорывом 3х2

Учащиеся получают возможность научиться: - описывать технику ловли и передачи мяча, ведения мяча, броска мяча - выявлять и устранять характерные ошибки при ловли и передачи мяча, ведении мяча, бросков мяч - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов - соблюдать правила безопасности во время игровых встреч - моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий - организовывать самостоятельные занятия баскетболом со сверстниками и осуществлять судейство игры - выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику - управлять своими эмоциями во время игры баскетбол и после её завершения

- применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе - использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока) Здоровый образ жизни человека. Основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья. Роль и значение занятий физической культурой в формировании личности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), самомассаж, релаксация (общие представления).

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере волейбола), соблюдения режимов

физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение.

Плавание . Виды и спортивные способы плавания. Влияние занятий плаванием на организм. Правила соревнований. Техника безопасности на воде.

Способы физкультурной деятельности.

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере волейбола).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере волейбола). Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации. Составление и проведение самостоятельных занятий по видам испытаний и самоподготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висячем и упорном положении, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре. Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультурных пауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность Спортивные игры.

Волейбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Баскетбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча с места, в движении, в прыжке. Индивидуальная техника защиты. Тактика нападения. Игра по упрощенным правилам.

Раздел «Гимнастика». Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Освоение гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Раздел «Легкая атлетика». Совершенствование навыков ходьбы. Техника бега. Ускорение с переходом в бег по инерции. Специальные беговые упражнения и задания с различными акцентами. *Совершенствование навыков бега.* Кросс по слабопересечённой местности. Прыжки на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; на месте; с поворотами; с продвижением вперёд и назад; со скакалкой. Прыжки в высоту; в длину; с места; с разбега. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах. Метание малого мяча различными способами. Броски набивного мяча различными способами.

Раздел «Лыжная подготовка». Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах», «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: волейбола, футбола,, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Контрольно-измерительный материал

оценки упражнения	мальчики			девочки		
	отлично	хорошо	удовлет	отлично	хорошо	удовлет
Бег 60 м, сек.	8.5	9.4	10.0	9.4	10.0	10.5
Бег 100м, сек.	14.5	15.2	16.2	17.0	18.5	19.4
Бег 300 м, мин.с	0.48	1.00	1.07	0.56	1.06	1.10
Бег 1000 м. мин, с.	3.50	4.40	5.20	4.30	5.20	6.00
Бег 2000 м, мин.с	8.20	9.20	10.30	10.10	12.00	13.00
прыжок в длину	430	380	320	370	320	280
прыжок в высоту	125	120	110	115	105	95
метание мяча, м	45	40	36	28	23	17
Бег 3000м, мин.с	15.30	16.30	17.30	Без учета времени		

Мальчики						девочки				
Физическое упражнение	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень	низкий уровень	ниже среднего	средний уровень	выше среднего	высокий уровень
Бег 30 м. (сек.)	5,5 и	5,4	5,3-4,9	4,8-4,6	4,5 и	6,0 и	5,9	5,8-5,3	5,2-5,0	4,9 и
Прыжок в длину с места	175 и	176-189	190-205	206-219	220 и	155 и	156-164	165-185	186-204	205 и
Наклон вперед	+4 и	+5-+7	+8 - +10	+11	+12 и	+7	+8-+11	+12- +14	+15-+19	+20 и
Подтягивание (раз)	3	4-6	7-8	9	10 и	5 и	6-11	12-13	14-15	16 и
Бег 1000 м.	6,46 и	6,45-5,48	5,47-4,51	4,50-3,56	3,55	7,41 и	7,40-6,41	6,40-5,41	5,40-4,41	4,40

бмин бег.	1100	1101-1249	1250-1350	1351-1499	1500	900	901-1049	1050-1200	1201-1299	1300
Бег 3x10м.	8,6	8,5	8,4-8,0	7,9-7,8	7,7	9,7	9,6-9,4	9,3-8,8	8,7-8,6	8,5

Тематическое планирование

Название раздела, тема	Количество часов	ЭОР
Лёгкая атлетика	30	resh.edu.ru
Спринтерский бег	8	resh.edu.ru
Прыжок в длину	6	resh.edu.ru
Прыжок ув высоту	3	resh.edu.ru
Метание мяча	5	resh.edu.ru
Кроссовый бег	8	resh.edu.ru
гимнастика	18	resh.edu.ru
Висы и упоры, строевые упражнения	6	resh.edu.ru
Опорный прыжок, лазания	6	resh.edu.ru
Акробатические упражнения, упражнения в равновесии	6	resh.edu.ru
волейбол	18	resh.edu.ru
История и правила игры, стойка игрока, перемещения	1	resh.edu.ru
Техника приема и передачи мяча	6	resh.edu.ru
Нижняя прямая подача, боковая подача, верхняя подача. Прием подачи.	4	resh.edu.ru
Техника прямого нападающего удара	4	resh.edu.ru
Тактика игры, учебная игра	3	resh.edu.ru

Баскетбол	15	resh.edu.ru
История и правила игры, стойка игрока, перемещения	1	resh.edu.ru
Ловля и передачи мяча	3	resh.edu.ru
Ведение мяча	4	resh.edu.ru
Броски мяча	4	resh.edu.ru
Тактика игры	3	resh.edu.ru
Лыжная подготовка	21	resh.edu.ru
История лыжного спорта, техника безопасности, правила соревнований.	1	resh.edu.ru
Попеременный двухшажный ход	3	resh.edu.ru
Одновременный бесшажный ход	1	resh.edu.ru
Одновременный одношажный ход	3	resh.edu.ru
Горнолыжная подготовка	4	resh.edu.ru
Коньковый ход	5	resh.edu.ru
Бег на лыжах 2,3,км на время	2	resh.edu.ru
Прохождение дистанции 4,5 км. без учета времени	1	resh.edu.ru
Подвижные игры на лыжах	1	resh.edu.ru
Резерв	3	resh.edu.ru

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ и нормативы комплекса ГТО: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.