

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В МБОУ «СОШ» п.Средняя Усьва обучается учащийся, по адаптированной программе VII вида».

Процесс обучения такого школьника имеет коррекционно-развивающий характер, направленный на коррекцию имеющихся у учащегося недостатков, пробелов в знаниях и опирается на субъективный опыт учащегося, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Целью физического воспитания в специальной для детей с ЗПР является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

 -содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**Виды коррекционной работы с учащимся 7 вида**

1. Коррекция памяти через неоднократное повторение

2. Психокоррекция поведения через поощрения за хорошие результаты

3. Коррекция зрительного восприятия через работу по образцу

4. Коррекция внимания через работу с таблицами, схемами

5. Коррекция пространственной ориентации через распознавание знакомых предметов

6. Коррекция речи через комментирование действий и правил

7. Коррекция долговременной памяти через воспоминания, пояснения

8. Развитие слухового восприятия через объяснение нового материала

9. Коррекция мышления через проведение операции анализа

10. Коррекция умений сопоставлять и делать выводы

11. Коррекция умений в установлении причинно-следственных связей

12. Коррекция волевых усилий при выполнении задания

**Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа**

За основу взята комплексная программ физического воспитания учащихся 1-11классов. Лях В.И., А.А. Зданевич. -2008 г

**Обоснование выбора программы для разработки рабочей программы**

Выбор этой программы обусловлен следующим:

* программа составлена с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся и содержит основные компоненты государственного стандарта образования;
* основными методологическим принципами концепции программы являются принципы личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса;
* программа предполагает обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям и позволяет приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;
* программа формирует у обучающихся потребности и мотивы к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, в необходимости приобретения опыта общения;
* программа формирует адекватную оценку собственных физических возможностей, воспитывает инициативность и содействует развитию психических процессов.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Необходимость введения 3-го часа физической культуры обусловлено снижением двигательной активности обучающихся. Цель 3-го урока физической культуры – создание условий для реализации физкультурно – оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической и специальной подготовки обучающихся по отдельным видам спорта.

В рабочей программе программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (учитываются климатические особенности). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал включает в себя программный материал по лыжной подготовке, баскетболу, волейболу, гимнастике, элементам, лыжной подготовки. Программный материал усложняется  по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Используется  принцип  вариативности, дающий возможности   подбирать  содержание  учебного материала в соответствии  с возростно - половыми особенностями учащихся, материально-технического оснащения учебного процесса (спортивный зала, спортивная площадка, нестандартное оборудование на спортивной площадке, хоккейная площадка).

Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике  от общего к частному и от частного к конкретному.  Что задает определенную  логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончанию основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать» что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончанию основной школы учащиеся могут сдавать экзамен по физической культуре в 9 классе. Экзамен может проходить в виде защиты исследовательской работы и в традиционной форме (билеты).

Предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий.

Во время изучения конкретных разделов программы предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

**Формы организации образовательного процесса**

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки, проектная деятельность).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной дея­тельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры под­разделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировоч­ной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педа­гогический задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направлен­ностью*

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью*

*Уроки с образовательно-тренировочной направлен­ностью*

В целом каждый из типов уроков физической культуры но­сит образовательную направленность и по возможности дол­жен активно включать школьников в различные формы само­стоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домаш­них занятий, при выполнении которых они закрепляются.

**Технологии обучения**

В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

Здоровьесберегающие технологии:

1. Создать  такую рабочую общеобразовательную программу, которая формирует и обеспечивает здоровье учащихся.

2. Создать условия для заинтересованного отношения учащихся к учебе.

3. Включать в процесс занятий элементы активного отдыха.

4. Обеспечивать необходимые гигиенические условия в учебных помещениях.

Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для достижения поставленных целей и решения задач физического воспитания использую элементы технологии опережающего обучения, личностно-ориентированного обучения и проблемно - деятельностного обучения. Используются следующие методы обучения:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

а) методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации

(беседа, рассказ, лекция, дискуссия, доклад ученика, инструктаж);

б) методы наглядной передачи информации и зрительного восприятия информации (показ, наблюдение);

в) методы передачи информации с помощью практической деятельности и тактильного кинестетического ее восприятия (практические упражнения, работа с книгой);

**Механизмы формирования ключевых компетенций обучающихся**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их

применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Виды и формы контроля**

Формы контроля знаний, умений и навыков:

* текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
* промежуточная аттестация - (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, подтягивание; гимнастика: акробатические упражнения (гимнастика: акробатические упражнения, лазание по канату, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика- прыжки в высоту с разбега, челночный бег, лыжная подготовка, спортивные игры- технические приёмы владения мячом.
* итоговая аттестация:
* государственная (итоговая) аттестация в традиционной форме (9класс)
* итоговый годовой зачёт (8-9 классы)

**Планируемые результаты подготовки обучающихся**

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

* красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

* владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты

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

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

С**одержание рабочей программы**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершен­ствованием физической природы человека. В рамках школь­ного образования активное освоение данной деятельности поз­воляет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упраж­нения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со­знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультур­ной) деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информа­ционный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**9 КЛАСС**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Гимнастика с основами акробатики**

*Комплекс упражнений коррекционной гимнастики.*

*Акробатическая комбинация из изученных элементов.* М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

*Строевые упражнения* – на каждом уроке: Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

*Комплекс УГГ* – на каждом уроке :с предметами и без предметов

*Висы.* Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

*Упражнение в равновесии.* Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

*Опорный прыжки* – 3 часа :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину    h100-110см.

**Легкая атлетика**

Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

**Баскетбол**

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот , ускорение).  Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

**Волейбол**

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов  техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения . Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам и на укороченных площадках.  Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

**Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по ча­сам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на од­новременные. Преодоление контрук­лона.

Правила самостоятельного выполне­ния упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одеждеи обуви занимающегося лыжами. Тех­ника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. **В результате изучения обучающийся должен** уметь использовать на занятиях по физической культуре знания и навыки,  приобретенные на уроке, выполнять учебные нормативы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м. (сек)** | **4,8** | **5,8** | **6,3** | **5,0** | **6,0** | **6,4** |
| **2** | **Бег 60м. (сек)** | **9,4** | **10,2** | **11,0** | **9,8** | **10,4** | **11,2** |
| **3** | **Бег 1000м (мин, сек)** | **4,15** | **4,20** | **4,25** | **4,48** | **5,05** | **5,10** |
| **4** | **Метание на дальность (м)** | **38** | **32** | **28** | **26** | **21** | **17** |
| **5** | **Прыжок в длину с места** | **200** | **175** | **150** | **190** | **170** | **140** |
| **6** | **Вис (сек)** | **30** | **28** | **24** | **24** | **23** | **19** |
| **7** | **Сгибание рук в упоре лежа** | **27** | **26** | **18** | **14** | **13** | **12** |
| **8** | **Поднятие туловища с положения лежа  30 сек** | **19** | **18** | **17** | **18** | **17** | **14** |
| **9** | **Подтягивание \раз\** | **8** | **5** | **4** | **19** | **15** | **11** |
| **10** | **Челночный бег 4/9  \сек\** | **10,4** | **10,7** | **11,0** | **10,8** | **11,0** | **11,5** |
| **11** | **Прыжок через скакалку 1 мин  \раз\** | **115** | **105** | **90** | **130** | **120** | **105** |
| **12** | **Бег 100 м.  \сек\** | **14,2** | **16,0** | **17,3** | **14,8** | **16,4** | **17,4** |
| **13** | **Наклон  \см\** | **9** | **7** | **5** | **13** | **12** | **10** |
| **14** | **Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **15** | **Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток** | **4** | **3** | **2** | **3** | **2** | **1** |
| **16** | **Прыжок в высоту** | **115** | **100** | **90** | **105** | **90** | **80** |
| **17** | **Поднимание туловища      1 мин  \раз\** | **45** | **40** | **35** | **35** | **30** | **25** |
| **18** | **Метание набивного мяча   1 кг. \см\** | **455** | **415** | **390** | **475** | **395** | **345** |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

8 класс

* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс.

9 класс

* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи
* как самостоятельно провести разминку перед соревнованиями по разным видам спорта.

**Уметь:**

8 класс

* контролировать и регулировать функциональное состояние организма;
* управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
* бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать мяч.

9 класс

* соблюдать правила безопасности и профилактике травматизма, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
* пробежать в медленном темпе 12—15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м; прыгать в длину на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место.

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:**

С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);

После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;

Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:**

Метать малый мяч и мяч 150 г с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;

**В гимнастических и акробатических упражнениях:**

Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);

Опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);

Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов;

Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок в перёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

**В спортивных играх:**

Играть в одну из спортивных игр.

**Лыжные гонки:**

Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Физическая подготовленность:**

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | **Тема урока** | Дата план | Дата факт |
| **Легкая атлетика (21 час)** | | | |
| 1 | Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. |  |  |
| 2 | Эстафетный бег с передачей палочки. Бег 3мин. |  |  |
| 3 | Низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. |  |  |
| 4 | Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м - учет. Бег 4мин |  |  |
| 5 | Совершенствовать эстафетный бег. |  |  |
| 6 | Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин. |  |  |
| 7 | Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. |  |  |
| 8 | Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м. |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. |  |  |
| 10 | Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин |  |  |
| 11 | Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. |  |  |
| 12 | Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин. |  |  |
| 13 | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 14 | Прыжковые упражнения. |  |  |
| 15 | Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин. |  |  |
| 16 | Развитие скорости и координации движений. |  |  |
| 17 | Развитие скорости и координации движений. |  |  |
| 18 | Челночный бег 2Х9, 2Х15. |  |  |
| 19 | Совершенствование челночного бега 2Х9, 2Х15. |  |  |
| 20 | Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин. |  |  |
| 21 | Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин. |  |  |
| **Спортивные игры (6 часов)** | | | |
| 22 | Т Б во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 23 | Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 24 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |
| 25 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. |  |  |
| 26 | Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка). |  |  |
| 27 | Штрафной бросок. Ловля, передача, броски. |  |  |
| **Гимнастика (20 часов)** | | | |
| 28 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. |  |  |
| 29 | Кувырки вперед и назад. |  |  |
| 30 | Кувырки вперед и назад. |  |  |
| 31 | Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок. |  |  |
| 32 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. |  |  |
| 33 | Стойка на голове и руках . |  |  |
| 34 | Подъем махом назад в сед ноги врозь. |  |  |
| 35 | Акробатические упражнения |  |  |
| 36 | Акробатические упражнения |  |  |
| 37 | Опорный прыжок: согнув ноги . |  |  |
| 38 | Акробатическая комбинация |  |  |
| 39 | Акробатическая комбинация |  |  |
| 40 | Опорный прыжок: согнув ноги . |  |  |
| 41 | Опорный прыжок: согнув ноги . |  |  |
| 42 | Закрепление изученных элементов. |  |  |
| 43 | Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. |  |  |
| 44 | Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. |  |  |
| 45 | Игры на внимание. |  |  |
| 46 | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. |  |  |
| 47 | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения |  |  |
| **Лыжная подготовка (22 часов)** | | | |
| 48 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. |  |  |
| 49 | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| 50 | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 52 | Повороты переступанием в движении |  |  |
| 53 | Подъем в гору скользящим шагом |  |  |
| 54 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) |  |  |
| 55 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) |  |  |
| 56 | Подъем «полуелочкой».Коньковый ход |  |  |
| 57 | Торможение и поворот упором . |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции 5. км |  |  |
| 59 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |  |
| 60 | Одновременные ходы |  |  |
| 61 | Попеременный двухшажный ход |  |  |
| 62 | Спуски и повороты. Коньковый ход. |  |  |
| 63 | Прохождение дистанции до 5км. |  |  |
| 64 | Торможение и поворот упором . |  |  |
| 65 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. |  |  |
| 66 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) |  |  |
| 67 | Коньковый ход. Эстафеты |  |  |
| 68 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы |  |  |
| 69 | Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км. |  |  |
| **Спортивные игры (18 часов)** | | | |
| 70 | Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |  |
| 71 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину |  |  |
| 72 | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) |  |  |
| 73 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 74 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 75 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 76 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». |  |  |
| 77 | Верхняя и нижняя передачи . |  |  |
| 78 | Учебная игра в баскетбол. |  |  |
| 79 | Передачи мяча во встречных колоннах. |  |  |
| 80 | Прием мяча снизу после подачи. |  |  |
| 81 | Прием мяча снизу после подачи. |  |  |
| 82 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. |  |  |
| 83 | Нижняя прямая подача в заданную часть площадки. |  |  |
| 84 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. |  |  |
| 85 | Верхняя передача сверху на месте и с перемещением. |  |  |
| 86 | Игра в нападении в зоне 3 |  |  |
| 87 | Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| **Легкая атлетика (12 часов)** | | | |
| 88 | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. |  |  |
| 89 | Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин. |  |  |
| 90 | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. |  |  |
| 91 | Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. |  |  |
| 92 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. |  |  |
| 93 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. |  |  |
| 94 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин. |  |  |
| 95 | Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. |  |  |
| 96 | Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 97 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). |  |  |
| 98 | Учёт по метанию мяча на дальность. |  |  |
| 99 | Беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| **Спортивные игры (1час)** | | | |
| 100 | Учебная игра в волейбол. |  |  |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

* Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М., Просвещение, 2008г.
* Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград, Учитель, 2008г.
* Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Автор: В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., Владос, 2003 г.
* Физическое воспитание в школе. Автор: Е.Л. Гордияш, И.В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбъякова Волгоград: Учитель,2008г.
* Лучшие спортивные игры для детей и родителей. Автор Ю. Антонова, М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», «ДОМ ХХI век», 2006 г.
* Оздоровительные основы физических упражнений. – Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003.
* Олимпийцы среди нас. – А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
* Внеклассное мероприятие по физкультуре в средней школе. – М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.
* Организация и прведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл. – Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин – М.: ДРОФА, 2006.
* Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. – И.Г. Скачков. – М.: Просвещение, 1991.
* Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. – Г.П. Болонов. М.: Творческий центр, 2003.
* Двигательный режим в образовательных учреждениях. – И.М. Николаичев, А.Л. Карасик, А.В. Фищенко, Л.В. Механюк, М.А. Сазонова. М.: 2009.