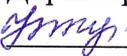


Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Велижанская средняя общеобразовательная школа»-«Средняя  
общеобразовательная школа села Бухтал»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей  
протокол № 1 от «30» августа 2023г.  
руководитель ШМО  / Е.А.Усольцева

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор филиала:  
 Н.В.Курзенева  
«31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»:  
Директор школы:

 Н.В.Ваганова  
«31» августа 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

ОВЗ (вариант 1)

## 1. Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана на основе

1. Рабочая программа по чтению и развитию речи для 9 класса составлена на основе: Федерального закона № 273-ФЗ «Об Образовании» от 29.12.2012г. (в последней редакции);

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 20.05. 2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Адаптивная образовательная программа основного общего образования Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ села Бухтал» 2023-2024 гг.,
- Учебного плана МАОУ «Велижанская СОШ» на 2023-2024 учебный год.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -9 классов», составлена на основе программы для специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений 8 вида 5-9 классов под редакцией В.И. Ляха и , федерального перечня учебников, допущенных Министерством образования РФ для общеобразовательных классов; чтение для 9 класса 8 вида автора – составителя В.И. Ляха и базисного учебного плана на 2023-2024 учебный год.

Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию учащихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению в школе. Преподавание физической культуры для детей с ОВЗ (VII вид) обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами физических упражнений и играми.

**Цель:** Обеспечит успешное обучение и совместное взаимодействие детей с ОВЗ со сверстниками.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач, направленных на**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений); дальнейшее развитие скоростно-силовых, скоростных, способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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.

### **I. Оздоровительно – коррекционные задачи для детей с ОВЗ**

1. Содействие оптимизации роста и развитие опорно – двигательного аппарата, гармоничное развитие мышечной силы;
2. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно -сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;
3. Обеспечить оптимальное для данного возраста и пола развитие двигательных качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений и др.;
4. Способствовать закаливанию, повышать устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

### **II. Образовательные задачи**

1. Вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в разнообразных условиях жизни;
2. Формировать у детей знания о личной и общественной гигиене и способствовать закреплению навыков соблюдения гигиенических правил в школе, дома, в труде и во время отдыха.
3. Расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, за пределами школы- обязательный элемент режима дня при условии решения этой задачи.

### **III. Воспитательные задачи.**

1. Формировать навыки дисциплинированного поведения в соответствии с правилами для учащихся в школе и в спортивном зале;
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению учебных заданий, согласованной работы в коллективе;
3. Формировать навыки доброго тактичного отношения друг к другу, взаимного контроля, взаимовыручки и культурного поведения;
4. Воспитывать трудолюбие, самообладание, выдержку и настойчивость в достижении цели.
5. Способствовать развитию интеллектуальных качеств, внимания, памяти, повышению познавательной активности.

Для решения поставленных задач требуется соблюдение следующих правил:

1. Активизация двигательного режима школьника.
2. Путем контроля через родителей – за рациональным режимом.
3. Создание наилучших эстетических условий дома и в школе.
4. Обеспечение систем врачебного контроля, самоконтроля.

## **2. Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ с. Бухтал» в 2023-2024 учебном году на изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 3 учебных часа в неделю (102 часа в год).

### **4. Описание ценностных ориентиров в содержании учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Основные ценностные ориентиры учебного предмета обучающихся 9 класса Филиала МАОУ «Велижанская СОШ»-«СОШ с. Бухтал» - развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета, курса «Физическая культура»**

Личностными результатами по физической культуре являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие учебной деятельности личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами освоения содержания программы по физической культуре обучающимися программы являются следующие умения:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способ их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами освоения учащимися программы по физической культуре являются следующие умения:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длину и массу тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнения их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **6.Содержание учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Влияние занятий физическими упражнениями на телосложение. Реакция организма на различные физические нагрузки. Страховка, самостраховка и помощь при выполнении физических упражнений. Туристические походы и соревнования как форма активного отдыха. Правила организации и проведения пеших туристических походов. Постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования.

#### **Требования к обучающимся:**

1. Знать о влиянии физических упражнений на телосложение.
2. Знать правила организации и проведения туристических походов.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

## **Теоретические сведения**

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными и скрестными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с вращением вокруг своей оси, с изменением направления, длины шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением простейших препятствий.

Высокий и низкий старт. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными симметричными и асимметричными положениями и движениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки через скакалку (без остановки не более 30 сек). Прыжки с высоты до 50 см на мягкость приземления, с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup>. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 30-40 см). Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча из одной руки в другую перед собой. Одновременное подбрасывание двух мячей и ловля их той же рукой, другой рукой. Одновременно подбросить два мяча и поймать их, скрестив руки; выполнив поворот на 180<sup>0</sup>. Жонглирование двумя мячами правой (левой) рукой. Жонглирование тремя мячами. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах.

Метание мяча с 3-5 шагов разбега в вертикальную (1x1 м) и горизонтальную (1x1 м) цель с расстояния 7-9 м правой и левой рукой. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с 3-5 шагов разбега правой и левой рукой с расстояния 7-9 м на дальность отскока от стены. Метание мяча с 3-5 шагов разбега на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять бег с преодолением препятствий.
2. Уметь выполнять двойной и тройной прыжок с места.
3. Уметь метать мяч на дальность отскока от стены.

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм в целях предупреждения травматизма. Влияние занятий спортивными играми на организм занимающихся. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях спортивными играми: волейболом, баскетболом, футболом и др.

## **ВОЛЕЙБОЛ**

### **Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с мячами. Упражнения в жонглировании. Верхняя передача мяча. Передача мяча над собой на месте и с перемещением. Верхняя и нижняя передачи мяча у стены в различных сочетаниях. Верхняя передача мяча в парах на расстоянии 1-6 м, в различных исходных положениях, с продвижением. Передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя передача мяча. Поточная передача мяча в колоннах, у стены, через сетку. Передача мяча назад за голову. Поточная передача нескольких мячей. Передача мяча в треугольнике, в квадрате, в кругу. Передача мяча из зон 1, 6, 5 в зону 3. Нижняя прямая подача мяча. Прием и передача мяча с подачи в парах. Прямой нападающий удар. Комбинации из освоенных элементов. Позиционное нападение с изменением позиций. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь отбивать мяч кулаком через сетку.
2. Уметь выполнять прием и передачу мяча с подачи.

## **БАСКЕТБОЛ**

### **Средства для формирования навыков и умений**

Остановка прыжком и в два шага. Повороты вперед и назад. Поворот на месте. Комплексы упражнений с мячами. Вращение мяча вокруг шеи вправо (влево), переключая его из одной руки в другую; то же, на уровне пояса, коленей. Вращение мяча в стойке баскетболиста под правой (левой) ногой, по восьмерке. Броски и ловля одновременно двух мячей; с дополнительными движениями (хлопки в ладоши, приседания, повороты); скрестив руки. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после дополнительных движений. Передача мяча отскоком от пола. Ловля и передача мяча при встречном движении игроков. Ловля и передачи мяча одной и двумя руками в парах и тройках на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой (правой, левой) снизу, от плеча по высокой траектории с места и в движении.

Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Ведение одновременно двух мячей. Ведение мяча после ловли с последующей остановкой. Броски мяча в корзину от головы, снизу двумя руками. Броски мяча в корзину в движении: одной рукой после ведения, после двух шагов. Бросок в прыжке после ведения и ловли мяча. Бросок мяча одной рукой с места в прыжке; с поворотом на 180<sup>0</sup>, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Действия игрока в защите. Опека игрока в зоне. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать действия игрока в защите.
2. Уметь выполнять штрафной бросок.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*Игры.* «Перестрелка», «Пионербол» с элементами волейбола, «Мяч в воздухе», «Картошка».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с элементами гимнастики, с метанием в цель. Линейные, встречные и круговые эстафеты с предметами, с ведением и передачей мяча, с броском мяча в корзину.

**Требования к обучающимся:**

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

## **ГИМНАСТИКА**

## **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики в целях предупреждения травматизма. Страховка и помощь во время выполнения гимнастических упражнений.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Полуповороты. Строевой шаг, Выполнение команд «Прямо!», «Полшага!», «Полный шаг!». Повороты в движении направо, налево. Движение по диагонали, «противоходом», «змейкой». Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и из колонны по два в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и обратно в колонну по одному сведением. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре разведением и обратно в колонну по одному слиянием.

*Общеразвивающие упражнения.* Движения рук вперед, в стороны, вверх. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Движения ног вперед, в стороны, назад. Наклоны и повороты головы, туловища. Сочетание движений (одноименные, разноименные, симметричные, асимметричные). Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов, с гимнастической скакалкой, с гимнастическими палками, с набивными мячами 2 кг или гантелями 1 кг. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения в движении с предметами и без предметов; с преодолением препятствий: ходьба (бег) по гимнастической скамейке (по линии, по напольному бревну) продольно и поперек с различными положениями и движениями рук, с перешагиванием через предметы, с переноской предметов; перелезание через препятствие (коня); проползание под препятствием высотой 50-60 см; лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Преодоление полосы препятствий, которая включает ходьбу по гимнастической скамейке, перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 50-60 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

*Элементы акробатики и танцевальные движения.* Упор присев. Упор лежа. Полушпагаты. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Школьный вальс. Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

### **Требования к обучающимся:**

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь преодолевать полосу препятствий.
3. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви на уроках лыжной подготовки.

### **Средства для формирования навыков и умений**

Повороты переступанием на месте. Поворот на месте махом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение одновременным одношажным ходом (стартовый вариант). Переход с одновременных ходов на попеременные. Передвижение коньковым ходом. Спуски с пологих склонов с преодолением бугров и впадин. Торможение и поворот «плугом». Прохождение нескольких ворот при спуске. Поворот переступанием в движении. Спуски с поворотами. Подъем в гору скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой». Повторное прохождение отрезков до 100 м с интервалом отдыха 2-3 минуты. Прохождение дистанции (до 1,5 км) на лыжах в спокойном темпе.

*Игры.* «Биатлон», «Пройди в ворота», «Собери предметы».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с поворотами. Круговая эстафета с метанием снежков, с передачей лыжных палок с этапом до 80 м. Комбинированная эстафета.

**Требования к обучающимся:**

1. Уметь передвигаться коньковым ходом.
2. Уметь выполнять поворот переступанием в движении.

**7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

№ п/п	Вид программного материала	Кол - во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Кратко рассказать о предмете «Физическая культура». Инструктажи по ТБ
2	Легкая атлетика	25	Инструктаж по ТБ. Разучивать и совершенствовать технику выполнения метания мяча (метание мяча в цель и на дальность). Игра «Снайперы». Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег с переходом на ходьбу. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки».
3	Гимнастика с элементами акробатики	19	Инструктаж по ТБ. Формировать у детей понятие о двигательном режиме школьника. Совершенствовать навыки лазанья по скамейке Выполнение в полосе препятствий ранее изученных упражнений Совершенствовать навыки ходьбы по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке. Игра «Ловля обезьян» Разучить технику висов и упоров. Разучить технику выполнения наклона вперед из положения сидя и стоя.
4	Лыжная подготовка	24	Инструктаж по ТБ. Изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций
5	Спортивные и подвижные игры	34	Инструктаж по ТБ. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности

			Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры
	Всего:	102	

Календарно-тематическое планирование 9 КЛАСС

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Основное содержание урока	Формы контроля, усвоение учебного материала	УУД	Домашнее задание									
1.	<b>1 четверть</b> Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках.	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи) Низкий старт и стартовый разгон до 20-25 м, бег с ускорением 30-40 м, встречная эстафета, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	Фронтальный опрос	<b>Предметные:</b> <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробежать 30-60 м. из положения низкого старта; пробежать до 2000 м. и в равномерном темпе бегать до 10 мин; прыгать в длину с места и в длину с разбега; выполнять челночный бег	Развитие физических качеств.									
2.		Спринтерский бег, Старт и стартовый разгон	Движение строевым шагом. Повороты в движении.	Корректировка техники бега		и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробежать 30-60 м. из положения низкого старта;	Развитие физических качеств.								
3.			Старт и стартовый разгон до 20-25 м, бег с ускорением до 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Проверка уровня развития физических качеств. Проверка уровня освоения двигательного действия. Учебная игра по выбору. Равномерный бег до 5 минуты.					Корректировка техники бега	и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробежать 30-60 м. из положения низкого старта;	Равномерный бег до 3 км.					
4.											Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	Корректировка техники бега, метания	и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробежать 30-60 м. из положения низкого старта;	Развитие физических качеств.	
5.															Метание малого мяча на дальность.
6.		Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники бега, метания	и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробежать 30-60 м. из положения низкого старта;			Развитие физических качеств.								
7.								Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники бега, метания	и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробежать 30-60 м. из положения низкого старта;	Бег в равномерном				
8.												Метание малого мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Корректировка техники бега, метания	и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений; представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробежать 30-60 м. из положения низкого старта;	Бег в равномерном
9.															

			Проверка уровня освоения двигательного действия. Проверка уровня развития физических качеств. Учебная игра по выбору. Равномерный бег до 7 минут.	двигательных действий.	3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.	темпе до 3 км.
10.		Кроссовая подготовка.	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Бег по пересечённой местности до 2 км. Учебная игра по выбору.	Корректировка техники бега по пересечённой местности.		Развитие физических качеств. Бег до 3 км.
11						
12						
13	Спортивные игры.	Техника и тактика игры	Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной шеренги в 2-3., переход с шага на месте в движение. ОРУ типа зарядки. Правила игры по выбору. Совершенствование техники и тактики игровых действий. Проверка уровня развития физических качеств Учебно тренировочная игра	Визуальная оценка действий.	<u>Предметные:</u> <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.	Развитие физических качеств. Совершенствование техники игрового действия.
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.		Техника и тактика игры	Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной шеренги в 2-3., переход с шага на месте в движение. ОРУ типа зарядки. Правила игры по выбору. Совершенствование техники и тактики игровых действий. Проверка уровня освоения игрового действия. Учебная тренировочная игра волейбол с заданием.	Визуальная оценка действий.	владения мячом. <u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (футбол, волейбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом. <u>Должны демонстрировать:</u> активное участие в играх,	Развитие физических качеств. Совершенствование техники игрового действия.
20.						
21.						
22.						

23.		Учебно-тренировочная игра	Строевые упражнения: ОРУ типа зарядки. Совершенствование техники игровых действий по средствам учебной игры. Учебная тренировочная игра	Визуальная оценка действий.	умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.	Развитие физических качеств. Совершенствование техники игрового действия.					
24.											
25.	<b>2 четверть</b> Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Движение строевым шагом, повороты в движении. Комплекс ОРУ типа зарядки.. Страховка и само страховка при выполнении гимнастических упражнений. Повторение ранее пройденных акробатических элементов. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя. Элементы художественной гимнастики: комбинация с гимнастической скакалкой. Мальчики: стойка на голове и руках. Упражнение на низкой перекладине (Комбинация)	Визуальная оценка действий.	<i>Предметные:</i> <u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности, страховку и помощь во время занятий гимнастикой; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. <u>Должны уметь:</u> выполнять строевые	Развитие физических качеств. Совершенствование техники элементов акробатики.					
26.							Акробатика. Художественная гимнастика.	Движение строевым шагом, повороты в движении. Комплекс ОРУ типа зарядки.. Страховка и само страховка при выполнении гимнастических упражнений. Повторение ранее пройденных акробатических элементов. Девочки: кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя.	Визуальная оценка действий. Контроль освоения двигательного действия	упражнения, общеразвивающие упражнения в парах; элементы акробатики, выполнять комбинацию из акробатических упражнений; выполнять упражнения на гимнастических	Развитие физических качеств. Совершенствование техники элементов акробатики.
27.											
28 (1)											

			<p>Элементы художественной гимнастики: комбинация с гимнастической скакалкой.          Мальчики: стойка на голове и руках.          Длинный кувырок вперёд с 3-4 шагов разбега.          Упражнение на низкой перекладине (Комбинация)          Проверка уровня освоения элементов акробатики.</p>		<p>снарядах: козёл, канат, перекладина.</p>	
29 (2)	Акробатическое соединение. Опорный прыжок	Движение строевым шагом, повороты в движении. Комплекс ОРУ с отягощением Совершенствование техники элементов акробатики Акробатическое соединение. Проверка уровня освоения элементов акробатики. Опорный прыжок через козла согнув ноги.	Визуальная оценка действий. Контроль освоения двигательного действия			Развитие физических качеств. Совершенствование техники элементов акробатики.
30 (3)						
31 (4)	Упражнения на бревне. Опорный прыжок	<p>Движение строевым шагом, повороты в движении.          Комплекс ОРУ с предметами.          Акробатическое соединение.          Упражнения на бревне (д).          Опорный прыжок          Совершенствование техники элементов акробатики          Проверка уровня освоения двигательных действий.</p>	Визуальная оценка действий. Контроль освоения двигательного действия			Развитие физических качеств. Совершенствование техники элементов акробатики.
32 (5)	Упражнения на бревне. Опорный прыжок					
33 (6)	Упражнения на брусьях	<p>Движение строевым шагом, повороты в движении.          Комплекс ОРУ с предметами.          Упражнения на бревне (д).</p>				Развитие физических качеств. Совершенствование
34 (7)						

35 (8)			Упражнения на брусьях: Девочки- подъём переворотом на нижней жерди. Равновесие на нижней, махом соскок прогнувшись.			ование техники двигательных действий.
36 (9)			Соединение из 4-5 элементов.			
37 (10)			Комплекс ритмической гимнастики. Мальчики: Брусья - подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Подъём разгибом в сед ноги врозь. Перекладина: подъём переворотом толчком двух ног. Лазание по канату. Проверка уровня освоения двигательных действий.			
38 (11)		Элементы художественной гимнастики. Лазание по канату.	Движение строевым шагом, повороты в движении. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ритмической гимнастики. Лазание по канату на скорость. Упражнения на развитие силы. Проверка уровня освоения двигательных действий.	Визуальная оценка действий. Контроль освоения двигательного действия		Развитие физических качеств.
39 (12)	Спортивные игры	Техника и тактика игры	Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной шеренги в 2-3., переход с шага на месте в движение. ОРУ типа зарядки.	Визуальная оценка действий.	<i>Предметные:</i> <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности	Развитие физических качеств.
40 (13)						

41 (14)			Правила игры в волейбол. Совершенствование техники и тактики игрового действия (стойка, передвижение игрока, передачи мяча с верху и снизу двумя руками, нижняя прямая и боковая подача, приём мяча с подачи) Учебная тренировочная игра волейбол с заданием.		при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом. <u>Должны уметь:</u> играть в спортивную игру (футбол, волейбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.	Совершенствование техники элементов игрового действия
42 (15)			Проверка уровня развития физических качеств.			
43 (16)			Строевые упражнения: повороты на месте, перестроение из одной шеренги в 2-3., переход с шага на месте в движение. ОРУ типа зарядки.	Визуальная оценка действий.		Развитие физических качеств.
44 (17)			Правила игры в волейбол.			Совершенствование техники элементов игрового действия
45 (18)			Совершенствование техники и тактики игрового действия		<u>Должны демонстрировать:</u>	
46 (19)			Проверка уровня освоения игрового действия Учебная тренировочная игра		активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.	
47 (20)		Учебно тренировочная игра	Строевые упражнения. ОРУ			Развитие физических качеств.
48 (21)			Совершенствования техники игровых действий по средствам игры. Учебная игра			
49 (1)	Лыжная подготовка.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при обморожении. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей и парафинов.	Фронтальный опрос	<b><u>Предметные:</u></b> <u>Должны знать и иметь представление:</u> технику безопасности при занятиях лыжным спортом;	Развитие физических качеств.
50 (2)		Основы техники лыжных ходов.	Прохождение дистанции 500 метров. ОРУ на месте.	Корректировка техники лыжного хода.	требования к одежде и обуви лыжника; правила самостоятельного выполнения упражнений; о	Развитие физических качеств.
51. (3)			Совершенствование техники классических лыжных ходов			

52. (4)			Проверка уровня освоения техники лыжных ходов.	Контроль освоения двигательного действия.	пользе занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности; виды лыжного спорта. <u>Должны уметь:</u> передвигаться на лыжах одновременным бесшажным и попеременным двушажным ходом;	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции на лыжах до 5 км.		
53. (5)		Контрольное прохождение учебной дистанций						
54. (6)		Прохождение дистанции до 3 км.						
55. (7)								
56. (8)								
57. (9)	Основы техники лыжных ходов. Спуск со склона с поворотом Спуск со склона с торможением.	Прохождение дистанции до 1000 метров. ОРУ на месте.	Корректировка техники лыжного хода. Контроль освоения двигательного действия.				выполнять подъем «елочкой», торможение «плугом» и упором, повороты переступанием и упором; проходить дистанцию до 3,5 км в доступном темпе. <u>Должны демонстрировать:</u> технику одновременного безшажного хода; передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности;	Развитие физических качеств. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции на лыжах до 5 км.
58. (10)		Совершенствование техники классических лыжных ходов						
59. (11)		Обучение технике конькового хода						
60. (12)		Переход с хода на ход ( классический стиль)						
61. (13)		Спуск со склона с последующим поворотом.						
62. (14)		Контроль освоения двигательного действия.						
63. (15)		Контрольное прохождение учебной дистанций Прохождение дистанции до 5 км.						
64. (16)	Основы техники конькового хода.	Прохождение дистанции 1000 метров. ОРУ на месте.	Корректировка техники лыжного хода. Корректировка техники спуска, торможения.	прохождение на лыжах в быстром темпе дистанции до 5000 м. с фиксацией времени.	Развитие физических качеств. Совершенствование техники лыжных ходов.			
65. (17)		Совершенствование техники передвижения на лыжах по пересечённой местности.						
66. (18)		Контрольное прохождение учебной дистанций						
67. (19)		Контроль освоения двигательного действия.						
68.								

(20)			Прохождение дистанции до 5 км.			Прохождение дистанции на лыжах до 5 км.
69.						
(21)						
70.						
(22)						
71.						
(23)						
72.						
(24)						
73.	<b>Спортивные игры</b>	Техника и тактика игры	<p>Строевой шаг. Переход с шага на месте в движение .</p> <p>ОРУ с сопротивлением.</p> <p>Совершенствование техники игровых действий.</p> <p>Проверка уровня развития физических качеств</p> <p>Учебно тренировочная игра</p>	Корректировка техники игровых действий	<p><b><u>Предметные:</u></b></p> <p><b><u>Должны знать и иметь представление:</u></b> правила техники безопасности при занятиях спортивными играми; правила и организацию спортивных и подвижных игр; тактику нападения и защиты; технику владения мячом.</p> <p><b><u>Должны уметь:</u></b> играть в спортивную игру (волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам; выполнять освоенные приемы техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b><u>Должны демонстрировать:</u></b> активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.</p>	Развитие физических качеств. Правила спортивной игры.
(25)						
74.						
(26)						
75.						
(27)						
76.						
(28)						
77.						
(29)						
78.						
(30)						

79. (1)	<b>IV</b> <b>четверть</b> Лёгкая атлетика	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр. Правила соревнований в беге прыжках и метании. Строевые упражнения: повороты в движении Медленный бег до 2 минут ОРУ типа зарядки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Корректировка техники прыжка в высоту.	<b>Предметные:</b> <u>Должны знать и иметь представление:</u> правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; понятия: спринтерский, эстафетный и кроссовый бег; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; названия разучиваемых упражнений;	Развитие физических качеств. Имитация двигательного действия.
80. (2)		Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Строевые упражнения: повороты на месте. Медленный бег до 2 минут ОРУ типа зарядки. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Контроль освоения двигательного действия	Корректировка техники прыжка в высоту.	представление о темпе и скорости. <u>Должны уметь:</u> с максимальной скоростью пробегать 30-60 м. из положения низкого старта; пробегать до 2000 м. и в равномерном темпе	
81. (3)						
82. (4)						
83. (5)	Техника и тактика игры		Строевой шаг. Переход с шага на месте в движение . ОРУ с сопротивлением. Совершенствование техники и тактики игры по выбору. Проверка уровня освоения игрового двигательного действия Проверка уровня развития физических качеств. Учебно тренировочная игра	Корректировка техники игрового действия. Контроль освоения двигательного действия.	бегать до 10 мин; прыгать в длину с места и в длину с разбега; выполнять челночный бег 3 x 10 м/с., метание малого мяча на дальность и в цель.	Развитие физических качеств. Правила игры по выбору.
84. (6)						
85. (7)						
86. (8)						
87. (9)						
88.						

(10)					
89. (11)		Учебно тренировочн ая игра волейбол.	Строевой шаг. Переход с шага на месте в движение . ОРУ с сопротивлением. Совершенствование техники и тактики по средствам учебно – тренировочной игры. Учебно тренировочная игра с заданием.	Корректировка техники игрового действия	Развитие физических качеств.
90. (12)					
91. (13)					
92. (14)	<b>Лёгкая атлетика.</b>	Старт. Стартовый разгон	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег до 60 метров. Проверка уровня освоения двигательного действия. Подтягивание. Учебно тренировочная игра по выбору. Медленный бег до 6-7 минут.	Корректировка техники бега.	Развитие физических качеств. Техника старта и стартового разгона.
93. (15)					
94. (16)					
95. (17)		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения Подтягивание. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Проверка уровня освоения двигательного действия. Проверка уровня развития физических качеств. Учебно тренировочная игра по выбору. Медленный бег до 10 минут.	Корректировка техники бега, прыжков, метания.	Развитие физических качеств. Совершенств ование техники двигательны х действий. Бег до 3 км
96. (18)					
97. (19)					
98. (20)					
99. (21)					
100. (22)		Бег на длинные дистанции.	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специально беговые упражнения	Корректировка техники бега Бег до 2000	
101 (23)					

102 (24)			Проверка уровня развития физических качеств. Учебно тренировочная игра по выбору. Бег до 10 минут	метров (м) на результат.		
-------------	--	--	---	--------------------------	--	--

## 8. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

### Основная литература для учителя

1 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

2 М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.

3 Рабочая программа по физической культуре

### Дополнительная литература для учителя

1 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

2 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

3 Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

4 Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

5 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

6 Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009

7 Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

### Учебно-практическое оборудование

1 Козел гимнастический

2 Канат для лазанья

3 Стенка гимнастическая

4 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

5 Комплект навесного оборудования ( тренировочные баскетбольные щиты)

6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

10 Гимнастический подкидной мостик

11 Кегли

12 Обруч детский

13 Рулетка измерительная

14 Лыжи детские (с креплениями и палками)

15 Сетка волейбольная

16 Аптечка

17 Гимнастические брусья

7 Палка гимнастическая  
8 Скакалка детская  
9 Мат гимнастический

18 Гимнастический конь