

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Лужская школа-интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»

«Рассмотрена» на заседании ШМО учителей Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.	«Согласована» зам. директора по УР ГБОУ ЛО «Лужская школа- интернат» Хорошева Ю.В.(ФИО) «31» августа 2021 г.	Приложение к АООП УО(ИН) вариант 1, утвержденная распоряжением № 473 от 31 августа 201 года.
---	---	--

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 5-9 классов

Разработчик программы: учителя Слепухов Л. А , Масликова Н.А

Срок реализации рабочей программы: 5 лет

г. Луга
2021 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX-х классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I¹) и I—IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

— воспитание интереса к физической культуре и спорту;
— овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

— коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

— воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Содержание программы отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовки», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется

опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями и штангой; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т. д.).

Освоение раздела «Лыжная и конькобежная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

2. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для:

- в 5 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели);
- в 6 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели);
- в 7 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели);
- в 8 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели);
- в 9 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Итого: 510 часов.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

4. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Теоретические сведения

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Само страховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

5 класс (3ч в неделю-102 часа в год)

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
Теоретические сведения	4	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Лёгкая атлетика	24	Выполнять УГГ. Техника передвижения и остановки прыжком. Выполнять передачи мяча в парах. Выполнять эстафеты с ведением мяча. Выполнять броски по кольцу. Техника броска по кольцу одной рукой. Выполнять ведение мяча правой рукой. Выполнять броски. Играть баскетбол. Выполнять перемещения в стойке игрока. Выполнять передачи мяча. Выполнять прямую подачу. Выполнять передачи. Выполнять передачи на месте. Играть в игры. Подтягивание.
Гимнастика.	26	Повторить технику безопасности на уроках гимнастики. Выполнять кувырки. Выполнять перестроения. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять кувырки. Выполнять акробатические соединения. Учёт техники кувырка назад. Выполнять передвижение по гимнастической скамейке. Выполнять подтягивания. Выполнять акробатическое соединения. Выполнять соскок. Выполнять упражнения равновесия. Строевые упражнения. Выполнять опорный прыжок. Преодолевать полосу препятствий. Выполнять Ору.

Лыжная подготовка	23	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнять лыжные ходы. Техника попеременного двушажного хода. Выполнять одновременный двушажный ход. Пройти дистанцию 1 км. Техника одновременного бесшажного хода. Выполнять подъёмы. Подъём ёлочкой. Пройти 2 км. Выполнять подъемы и спуски с горы. Выполнять торможения. Выполнять подъемы и спуски. Пройти 2 км. Техника торможения плугом. Кататься с горки. Выполнять лыжные ходы. Пройти дистанцию с разной скоростью. Сдача нормативов.
Спортивные игры	17	Играть в подвижные, соблюдать правила игры- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; <ul style="list-style-type: none"> - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола и волейбола; - с элементом» баскетбола;
Подвижные игры	8	Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.
ИТОГО	102 ч	

**Тематическое планирование по учебному предмету физическая культура
6 класс (3 часа в неделю-102 часа в год)**

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Теоретические сведения	4	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Гимнастика	26ч.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Выполнять кувырки. Наклон вперёд сидя на полу. Выполнять акробатическое соединение. Строевые упражнения Выполнять опорный прыжок. Выполнять висы. техника опорного прыжка ноги врозь через козла Играть. Преодолевать полосу препятствий
Лёгкая атлетика	24ч.	. <u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба. <u>Бег.</u> Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м <u>Прыжки.</u> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнутоги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка. <u>Метание.</u> Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг)

Лыжная подготовка	23ч.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнять одновременный ход. Выполнять двушажный ход. Выполнять лыжные ходы. Выполнять подъемы. техника спуска в основной стойке. Выполнять подъемы. Выполнять подъемы и спуски. Выполнять повороты. Техника подъёма скользящим шагом Техника поворотов при спуске. Прохождения дистанции.
Спортивные игры	17	Играть в подвижные, соблюдать правила игры- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола и волейбола; - с элементами баскетбола;
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	8	Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.
ИТОГО	102 ч.	

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура»
7 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)**

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности учащихся
Теоретические сведения	4	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Гимнастика	25	Правила безопасности на уроках гимнастики. Выполнять перекаты. Выполнять Ору. Кувырок вперед. Выполнять Ору. Кувырок назад. Отжимание. Выполнять Ору. Выполнять висы и соскоки. Передвигаться по гимнастической скамейке. Выполнять акробатические упражнения. Строевые упражнения. Выполнять равновесия. Выполнять опорный прыжок. Выполнять броски набивного мяча. Преодолевать полосу препятствий. Выполнять опорный прыжок. Играть.
Легкая атлетика	26	<u>Ходьба.</u> Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты шага. Ходьба "змейкой" ходьба с различными положениями туловища (наклоны, присед). <u>Бег.</u> Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время (60 м); бег на 40 м — 3—6 раз, бег на 60 м — 3 раза; бег на 100 м — 2 раза за урок. Медленный бег до 4 мин; кроссовый бег на 500—1000 м. Бег на 80 м с преодолением 3—4 препятствий. Встречные эстафеты. <u>Прыжки.</u> Запрыгивания на препятствия высотой 60—80 см. Во время бега прыжки вверх на баскетбольное кольцо толчком левой, толчком правой, толчком обеих ног. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Многоскоки с места и с разбега на результат. Прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" (зона отталкивания — 40 см); движение рук и ног в полете. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание"; переход через планку

Лыжная подготовка	23	<p>Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнять лыжные ходы. Выполнять повороты. Выполнять подъемы. Прохождения дистанции 3 км. Спуск с горы. Выполнять лыжные ходы.</p>
Спортивные игры	17	<p><u>Волейбол.</u> Правила и обязанности игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Верхняя передача двумя руками мяча, подвешенного на тесьме, на месте и после перемещения вперед. Верхняя передача мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения вперед в стороны. Игра "Мяч в воздухе". Учебная игра в волейбол.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Основные правила игры в баскетбол. Штрафные броски. Бег с изменением направления и скорости, с внезапной остановкой; остановка прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча; повороты на месте вперед, назад; вырывание и выбивание мяча; ловля мяча двумя руками в движении; передача мяча в движении двумя руками от груди и одной рукой от плеча; передача мяча в Парах и тройках; ведение мяча с изменением высоты отскока и ритма бега, ведение мяча после ловли с остановкой и в движении; броски мяча в корзину одной рукой от плеча после остановки и после ведения. Сочетание приемов. Ведение мяча с изменением направления — передача; ловля мяча в движении — ведение мяча — остановка — поворот — передача мяча; ведение мяча — остановка в два шага — бросок мяча в корзину (двумя руками от груди или одной от плеча); ловля мяча в движении — ведение мяча — бросок мяча в корзину. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p>
Подвижные игры	7	<p><u>Коррекционные игры;</u> <u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.</u></p>
ИТОГО	102 ч.	

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» в
8 классе (3 часа в неделю, 102 часа в год)**

Раздел		Основные виды учебной деятельности
Теоретические сведения	4	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Гимнастика	24	Выполнять правила ТБ во время занятий гимнастикой. Выполнять кувырки назад. Выполнять: кувырки. Разучить акробатические соединения. Выполнять: ОРУ в движении, с набивными мячами, лазание, висы и упоры, упражнения на бревне, прыжок через «козла», акробатические соединения, подтягивание и поднимание туловища. Совершенствовать лыжные ходы, подъемы и спуски с гор, повороты, пробежать дистанцию на дальние расстояния. Совершенствовать лыжные ходы, подъемы и спуски с гор, повороты, пробежать дистанцию на дальние расстояния. Выполнять ходьбу Выполнять упр. Выполнять ору. Выполнять висы
Легкая атлетика	27	<u>Ходьба.</u> Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках. <u>Бег.</u> Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый бег на 500-1000м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий. <u>Прыжки.</u> Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной". <u>Метание.</u> Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	23	Выполнять правила ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Выполнять повороты, торможение Совершенствов. лыжные ходы. Выполнять подъемы и спуски с гор, повороты, пробежать дистанцию на дальние расстояния. Совершенствов. коньковые ходы. Совершенствов. лыжные ходы. Выполнять подъемы и спуски с гор, повороты, пробежать дистанцию на дальние расстояния. Совершенствовать ходы. Пройти

		дистанцию. Пробежать эстафету. Играть. Выполнять ору.
Спортивные игры	24	<p><u>Волейбол.</u> Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.</p> <p><u>Баскетбол.</u> Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.</p>
ИТОГО	102 ч.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 9-классе (3 часа в неделю, 102 часа в год)

Раздел	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Теоретические сведения	4	Слушать учителя, одноклассников; отвечать на вопросы, участвовать в беседе
Гимнастика	24	<p><u>Строевые упражнения.</u> Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> — упражнения на осанку; — дыхательные упражнения; — упражнения в расслаблении мышц; — основные положения движения головы, конечностей, туловища: <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с большими обручами; - с малыми мячами; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке. <p><u>Упражнения на гимнастической стенке:</u> Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и</p>

		разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).
Легкая атлетика	27	<p><i>Ходьба.</i> Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.</p> <p><i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.</p> <p><i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».</p> <p><i>Метание.</i> Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.</p>
Лыжная подготовка	23	<p>Выполнять правила ТБ во время занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Выполнять лыжные ходы. Выполнять повороты, торможение.</p> <p>Совершенствование лыжные ходы. Выполнять подъемы и спуски с гор, повороты, пробежать дистанцию на дальние расстояния.</p> <p>Совершенствование. коньковые ходы. Бежать эстафету. Совершенствование лыжных ходов. Выполнять подъемы и спуски с гор, повороты, пробежать дистанцию на дальние расстояния. Совершенствовать ходы, пройти дистанцию, пробежать эстафету, играть, выполнять ору.</p>
Спортивные игры	24	<p><u>Волейбол.</u> Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки ; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).</p> <p><u>Баскетбол.</u> Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.</p> <p><u>Подвижные игры и игровые упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекционные; - с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; - с бегом на скорость; - с прыжками в высоту, длину; - с метанием мяча на дальность и в цель; - с элементами пионербола и волейбола; - с элементами баскетбола;
ИТОГО	102 ч.	

