Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Детский дом-школа № 95» «Дом детства»

Утверждаю:
Директор
МКОУ «Детский дом-школа № 95»
_____ Я.В.Неугодников
Приказ №_____ от «29» 05 20 18 г.

Адаптированная рабочая программа
для детей с ОВЗ (ЗПР)
учебного предмета «Физическое воспитание»
для 9 Б класса

Составитель
рабочей программы:
учитель физического воспитания
Цыганкова И.В.

Рабочая программа
рассмотрена методическим
объединением учителей технологии,
ОБЖ и физической культуры
Протокол № 5 *от* 23.05.18 *г.*

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическое воспитание для 9Б класса разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (Москва, Просвещение, 2011).

Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения, в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования по технологии и учетом специфики усвоения учебного материала обучающимися испытывающими трудность в обучении, причиной которых является различного характера задержки психического развития.

Программа построена с учётом специфики усвоения учебного материала детьми, испытывающими трудности в обучении, причиной которых являются различного характера задержки психического развития .

Психолого-педагогические особенности развития детей с ЗПР

Под термином “задержка психического развития” понимается отставание в психическом развитии, которое с одной стороны, требует специального коррекционного подхода к обучению ребенка, с другой – дает (как правило, при наличии этого специального подхода) возможность обучения ребенка по общей программе усвоения им государственного стандарта школьных знаний. Проявления задержки психического развития включают в себя и замедленное эмоционально-волевое созревание в виде того или иного варианта инфантилизма, и недостаточность, задержку развития познавательной деятельности, при этом проявления этого состояния могут быть разнообразные.

Ребенок с задержкой психического развития как бы соответствует по своему психическому развитию более младшему возрасту, однако это соответствие является только внешним. Тщательное психическое исследование показывает специфические особенности его психической деятельности, в основе которой лежит чаще всего негрубая органическая недостаточность тех мозговых систем, которые отвечают за обучаемость ребенка, за возможности его адаптации к условиям школы.

Его недостаточность проявляется, прежде всего, в низкой познавательной активности, которая обнаруживается обычно во всех

сферах его психической деятельности. Такой ребенок менее любознателен, он как бы “не слышит” или “не видит” многого в окружающем его мире, не стремится понять, осмыслить происходящие вокруг него явления и события. Это обуславливается особенностями его восприятия, внимания, мышления, памяти, эмоционально-волевой сферы.

Высшие психические функции и речь

Память

Дети с ЗПР плохо запоминают информацию, потому что объем их краткосрочной и долговременной памяти ограничен, есть нарушения механической памяти. Их воспоминания отрывочны, неполны, только что выученный урок, быстро забывается. Плохая память мешает во время занятия: например, такому ребенку приходится постоянно напоминать условия задачи или правило, он путает слова и т. д.

Им требуется больше попыток, чтобы запомнить что-то, поэтому необходимо многократное повторение новой информации.

При ее воспроизведении ребенку с ЗПР также нужно больше времени, так как он долго подбирает нужные слова. Психологи и неврологи рекомендуют обучить ребенка различным техникам запоминания для развития памяти и мышления.

Восприятие

Из-за плохой памяти о многих предметах, понятиях, явлениях у детей с ЗПР складывается фрагментарное представление: общая картинка есть, но часть кусочков мозаики отсутствует.

Доказано, что наглядный материал усваивается намного лучше, чем словесный, поэтому при объяснении необходимо использовать рисунки, простые схемы, инфографику.

Внимание

При ЗПР ребенку трудно долго удерживать внимание на одном предмете или занятии, он постоянно на что-то отвлекается. Он неусидчив, часто разговаривает на уроке, не может выполнить задание до конца.

Учебную деятельность на уроке нужно организовывать так, чтобы была частая смена видов деятельности.

Мышление

Образное мышление у таких детей нарушено, то есть они не могут представить детально конкретную ситуацию или предмет в уме, что необходимо, например, на уроках математики. Абстрактное мышление (отвлеченный поиск решения проблемы, способность взглянуть на ситуацию в целом, не обращаясь к опыту, органам чувств) и логическое мышление (умение выстраивать причинно- следственные связи, применяя

и анализируя знания, полученные ранее) работают только, если ребенка направляет взрослый.

Самостоятельно ребенок не может сделать какой-то общий вывод, классифицировать информацию, выделить основные признаки предметов, сравнить, найти различия и общее между ними, найти связь и т. д.

Речь

Задержку психического развития часто сопровождают такие речевые нарушения, как: дислалия (неспособность правильно произнести звуки при нормально развитых органах речи), дисграфия (трудности при овладении письмом) и дислексия (сложности при овладении чтением).

Дети с ЗПР часто поздно начинают хорошо говорить, неправильно произносят многие звуки, у них небольшой словарный запас, им сложно построить длинное предложение.

Эмоционально-волевая сфера

Задержка психического развития особенно сильно влияет на способность ребенка управлять своими действиями, чувствами, энергией, волей. Он буквально находится в плену у собственной слабой эмоционально-волевой сферы:

- постоянные резкие перепады настроения;
- внушаемость, быстро попадает под влияние других;
- частые проявления агрессии, вспышки гнева;
- повышенная тревожность, страх;
- низкая самооценка, неуверенность в себе;
- нежелание что-либо сделать;
- неспособность к самостоятельным действиям;
- гиперактивность;
- нередко совершает поступки, находясь в сильном возбуждении, в состоянии аффекта.

В силу того, что ребенок с ЗПР плохо говорит, с трудом различает эмоции, он не может выразить собственные переживания, например, вовремя сказать, что он устал или расстроен, ему скучно. Также он не в состоянии идентифицировать эмоции у других людей.

Особенности учебной деятельности

При обучении детей с ЗПР необходимо учитывать следующее:

- они умеют находить решения соответственно с возрастной нормой;
- они охотно принимают помощь;

• урок нужно максимально разнообразить с помощью дидактических материалов, дополнительных упражнений и физкульт-минуток;

• они лучше понимают сказанное, благодаря картинкам и наглядным пособиям и многократному повторению;

• они могут уловить сюжет, понять и решить задачу, что-то запомнить.

Ребята с ЗПР обычно очень активны в начале обучения. Но быстро устают, и их познавательная активность резко снижается. Они начинают вертеться, отвлекаются, поэтому у них возникают серьезные пробелы в знаниях.

Учитывая все вышесказанное, программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала детьми, испытывающими трудности в обучении, причиной которых являются различного характера задержки психического развития. Программа для обучения таких детей несколько изменена. Некоторые темы изучаются ознакомительно. При составлении программы учитывались следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи. Процесс обучения таких школьников имеет коррекционно-развивающий характер, что выражается в использовании заданий, направленных на коррекцию недостатков и опирается на субъективный опыт учащихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Имея одинаковое содержание и задачи обучения с обычной программой, данная рабочая программа для детей с ОВЗ (ЗПР), тем не менее, имеет некоторые отличия:

- частичном перераспределении учебных часов между темами, так как обучающиеся с ЗПР медленнее воспринимают наглядный материал, медленнее ведут запись и выполняют практические работы;
- методических приёмах, используемых на уроках: (при использовании классной доски все записи учителем и учениками сопровождаются словесными комментариями; оказывается индивидуальная помощь обучающихся; при решении задач подбираются разнообразные сюжеты, которые используются для формирования и уточнения представлений об окружающей действительности, расширения кругозора обучающихся);
- коррекционной направленности каждого урока;
- отборе материала для урока и домашних заданий;

- уменьшении объёма аналогичных заданий и подборе разноплановых заданий;
- использовании большого количества индивидуальных раздаточных материалов.

Таким образом, полностью сохраняя структуру документа, поставленные цели и задачи, а также содержание программы составлено в расчете на обучение детей с ОВЗ (ЗПР).

Целью физического воспитания 9Б в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры 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 цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач,** направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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 приёмах 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.

Формы и методы проведения уроков

Программа предусматривает, проведение разнообразных форм организации учебного процесса:

- тренировочных;
- комбинированных;
- обобщающих;
- игровых уроков;
- практических занятий;
- уроков – соревнований;
- эстафет;
- подвижных игр

Содержание учебного курса

Базовая часть (75часов).

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока).

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направлено на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом в различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью

двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

*Культурно- исторические основы:*Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) современного человека.

Лёгкая атлетика.

Освоение техникой спринтерского бега:низкий старт, бег с ускорением, бег на результат 60м, старт, финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Бег 2000м (без учета времени), бег 2000м –мальчики, 1500м – девочки (на результат). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки.

Техника метания малого мяча (150гр) на дальность. Прыжки в длину с места на результат. Упражнения в парах на сопротивление. Подтягивание на перекладине. Упражнения на координацию.

Гимнастика с элементами акробатики.

Закрепление строевых упражнений: строевой шаг, размыкание, смыкание на месте, перестроения из колонны по одному в колонны по две, по четыре в движении. *Совершенствование общеобразовательных упражнений без предметов и с предметами на месте и в движении:* общеразвивающие упражнения на месте и в движении, сочетание различных положений рук, ног, туловища при выполнении ОРУ. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Полоса препятствий. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Закрепление висов и упоров. Закрепление прыжков. Упражнения на гимнастической стенке. Опорный прыжок через козла.*Освоение акробатических упражнений:* мальчики:

длинный кувырок; из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд. Девочки: мост из положения стоя; повороты в движении на гимнастическом бревне; выпад вперёд; кувырок вперёд.*Развитие силовых способностей и силовой выносливости:* лазанье по канату и гимнастической стенке; работа на гимнастических снарядах. Подъем переворотом; висы на брусьях.*Знания о физической культуре:* значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий гимнастикой; правила техники безопасности.

Лыжная подготовка.

Техника одновременного одношажного, попеременного двухшажного, попеременного четырехшажного ходов. Коньковый ход. Техника подъемов «лесенкой», «елочкой». Техника спусков. Совмещение техники лыжных ходов и переход с одного хода на другой. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях. Торможение палками и лыжами, «плугом». Эстафеты. Повороты на месте и в движении. Прохождение дистанции 3000м на результат.

Спортивные игры:

Баскетбол.

Передачи (в парах, тройках), повороты, броски по кольцу. Эстафеты с перебежками и набивными мячами, подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой, с сопротивлением защитника. Броски по кольцу, с места в движении, в прыжке. Упражнения с баскетбольными мячами с партнерами. Ловля и передача мяча с пассивным и активным защитником. Сочетание приемов передач, ведений и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Правила учебной игры «Баскетбол».

Волейбол.

Разучивание игры с элементами волейбола «Пасовка волейболистов». Прием снизу после подачи. Двухсторонняя игра в волейбол через сетку в три касания. Эстафеты с элементами волейбола. Прием мяча с подачи. Первая передача в зону три. Встречная волейбольная пасовка над сеткой. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование приема с подачи.

Нижняя прямая подача и приём мяча. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. Правила игры в «Волейбол».

Вариативная часть (27 часов.)

Волейбол .

Разучивание игры с элементами волейбола «Пасовка волейболистов». Прием снизу после подачи. Двухсторонняя игра в волейбол через сетку в три касания. Эстафеты с элементами волейбола. Прием мяча с подачи. Первая передача в зону три. Встречная волейбольная пасовка над сеткой. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование приема с подачи. Нижняя прямая подача и приём мяча. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам. Правила игры в «Волейбол».

Баскетбол.

Передачи (в парах, тройках), повороты, броски по кольцу. Эстафеты с перебежками и набивными мячами, подвижные игры с элементами баскетбола. Ведение мяча правой и левой рукой, с сопротивлением защитника. Броски по кольцу, с места в движении, в прыжке. Упражнения с баскетбольными мячами с партнерами. Ловля и передача мяча с пассивным и активным защитником. Сочетание приемов передач, ведений и бросков. Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3. Правила учебной игры «Баскетбол».

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы для 9 Б класса

№	Раздел программы	Количество часов
I.	**Базовая часть**	**75**
1.1.	Основы знаний	В процессе урока

1.2.	Лёгкая атлетика	21
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4.	Лыжная подготовка	18
1.5.	Спортивные игры (волейбол,баскетбол)	15
II.	**Вариативная часть**	**27**
2.1.	Волейбол	7
2.2.	Баскетбол	18
	Всего часов	**102**

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

9 Б класс

№ урока	**Тема урока**	**Кол-во часов**	**Дата**	**Примечание**
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника низкого старта.	1		
2	Эстафетный бег. Бег 60метров с высокого старта.	1		
3	Закрепление техники эстафетного бега. Финиширование.	1		
4	Бег на результат 60 м. Техника метания мяча (вес 150гр.). Подготовка ГТО.	1		
5	Метание мяча (150гр.) на результат.	1		

	Подготовка ГТО.			
6	Зачет техники передачи эстафетной палочки.	1		
7	Сдача прыжка в длину с места на результат. Подготовка ГТО.	1		
8	Упражнения в парах на сопротивление. Техника низкого старта.	1		
9	Бег 2000м. без учета времени. Специальные беговые упражнения.	1		
10	Бег на результат 2000м. - мальчики, 1500м.- девочки. Беговые упражнения. Подготовка ГТО.	1		
11	Эстафеты с городками.	1		
12	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Передачи, повороты, броски по кольцу.	1		
13	Передачи мяча в парах, тройках.	1		
14	Эстафеты с перебежками. Игра: «Найди и подними».	1		
15	Техника ведения правой и левой рукой. Эстафеты с набивными мячами.	1		
16	Бросок по кольцу в прыжке.	1		
17	Разучивание игры с элементами волейбола «Пасовка волейболистов».	1		
18	Волейбол – прием снизу после подачи.	1		
19	Подтягивание на перекладине. Двухсторонняя игра в волейбол через сетку в три касания.	1		
20	Эстафеты с элементами волейбола.	1		

21	Подтягивание на перекладине на результат. Прием мяча с подачи.	1		
22	Волейбол. Первая передача в зону три.	1		
23	Встречная волейбольная пасовка над сеткой.	1		
24	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
25	Двухсторонняя игра в волейбол.	1		
26	Совершенствование приема с подачи.	1		
27	Зачетный урок.	1		
28	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Разучивание выпад вперёд и кувырок вперёд слитно.	1		
29	«Мост» из положения стоя (девочки). Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (мальчики).	1		
30	Общеразвивающие упражнения в парах на сопротивление.	1		
31	Повороты в движении на гимнастическом бревне (30 см.)	1		
32	Техника акробатических соединений. Учёт кувырок вперёд (девочки), длинный кувырок (мальчики).	1		
33	Совершенствование акробатических соединений.	1		
34	Комбинация упражнений на бревне.	1		
35	Работа на снарядах. Развитие силовых качеств.	1		
36	Учёт акробатических соединений.	1		

	Работа на снарядах.			
37	Подъем переворотом на перекладине (мальчики), висы на брусьях (девочки).	1		
38	Общеразвивающие упражнения с гантелями, набивными мячами.	1		
39	«Гимнастический марафон».	1		
40	Упражнения на брусьях разной высоты.	1		
41	Разучивание опорного прыжка через козла.	1		
42	Совершенствование опорного прыжка через козла.	1		
43	Закрепление техники опорного прыжка.	1		
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий из 3-4 снарядов.	1		
45	Комбинация из упражнений на брусьях разной высоты (девочки) и низкой перекладине (мальчики).	1		
46	Учёт техники опорного прыжка. Контрольное троеборье.	1		
47	Сдача учебных комбинаций на снарядах.	1		
48	Гимнастическая полоса препятствий. Двигательный режим.	1		
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1		
50	Совмещение попеременный двухшажный ход, движение "классикой".	1		
51	Одновременный одношажный ход.	1		

	Учёт попеременного двухшажного хода.			
52	Одновременный одношажный ход. Техника подъема и спуска.	1		
53	Прохождение дистанции до 2 км. Попеременным двухшажным ходом. Подготовка ГТО.	1		
54	Соревнования на дистанции 1 км.	1		
55	Попеременный четырехшажный ход.	1		
56	Совмещение техники лыжных ходов и переходы с одного хода на другой.	1		
57	Учет попеременного четырехшажного хода на дистанции 1 км.	1		
58	Обучение движением «коньковым ходом».	1		
59	Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами.	1		
60	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием «конькового хода».	1		
61	Подъем «лесенкой», «елочкой» движение по кругу.	1		
62	Прохождение дистанции по кругу, обучение спуску, торможение палками и лыжами.	1		
63	Прохождение дистанций до 2 км с переменной скоростью, с использованием различных ходов.	1		
64	Эстафеты с переходами с одного хода на другой.	1		

65	Повороты на месте и в движении. Торможение «плугом».	1		
66	Прохождение на время дистанций 3 км. Подготовка ГТО.	1		
67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Упражнения с баскетбольными мячами.	1		
68	Упражнения с баскетбольными мячами в парах.	1		
69	Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1		
70	Ловля и передача меча с пассивным защитником.	1		
71	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1		
72	Учебная игра баскетбол.	1		
73	Бросок мяча с места, в движении, в прыжке.	1		
74	Учебная игра Баскетбол.	1		
75	Учебная игра Баскетбол.	1		
76	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1		
77	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1		
78	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке.	1		
79	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке.	1		
80	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке.	1		

81	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1		
82	Нижняя прямая подача и приём мяча.	1		
83	Нападающий удар при встречных передачах.	1		
84	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1		
85	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1		
86	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1		
87	Эстафеты с элементами волейбола.	1		
88	Двусторонняя игра в волейбол.	1		
89	Игра в нападении через третью зону.	1		
90	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1		
91	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1		
92	Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1		
93	Техника метания малого мяча (150 гр) на дальность. Подготовка ГТО.	1		
94	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1		
95	Учётный урок по прыжкам в длину с места, метаниемалого мяча (150гр.) на дальность.	1		
96	Учётный урок: метание малого мяча (150 гр) на дальность.	1		

97	Учётный урок: подъем туловища из положении лёжа за 30 секунд. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подготовка ГТО.	1		
98	Учётный урок по бегу на 1000 метров.	1		
99	Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине из положения вис лежа (д).	1		
100	Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров.	1		
101	Передвижение в висе на «рукоходе», сгибание рук в упоре на параллельных брусьях.	1		
102	Резервный урок. Подведение итогов учебного года.	1		

Требования к уровню подготовки

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся девятых классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические, и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В соответствии с нормами ГТО учащиеся должны демонстрировать:

Контрольные упражнения	**Показатели**					
	Юноши			**Девушки**		
	“5”	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
Челночный бег 3 х10 м (сек.)	7,8	8,4	9,5	8,0	8,6	10,0
Метание спортивного снаряда весом 150 г (м)	40	35	30	26	21	18
Бег на лыжах на 5 км – юноши Бег на лыжах на 3 км - девушки	26.00	27.15	28.00	19.30	21.30	22.30
Бег 60 м (сек.)	8,7	9,7	10.0	9,6	10,6	10,9
Бег 2 км (мин.)	9.00	9.30	9.55	11.00	11.40	12.10
Бег 3 км (мин.)	**Без учета времени**	**Без учета времени**	**Без учета времени**	-	-	-

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см.)	200	185	175	175	155	150
Подтягивание из виса на высокой перекладине-юноши На низкой перекладине-девушки(кол-во раз)	10	6	4	18	11	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	**Достать пол ладонями**	**Касание пола пальцами рук**	**Касание пола пальцами рук**	**Касание пола пальцами рук**	**Касание пола пальцами рук**	**Касание пола пальцами рук**

(см.)						
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	47	36	30	40	30	25

Двигательные умения, навыки и способности

С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 с разбега (10—12 м) с использованием четыгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 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 акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Список литературы

Для учителей:

1.Каинов, *А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола: программа А. П. Матвеева / А. Н. Каинов. – Волгоград.: ВГАФК, 2003. - 68 с.

2.Каинов, *А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

3.Лях, *В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. – № 1-8.

4.*Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010.- 127 с.

5.Настольнаякнига учителя физической культуры / авт.-сост.
Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

6.Настольнаякнига учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

7.Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.:

Дрофа, 2001. - 128 с.

8.Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

9.Физическоевоспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.

Для учащихся:

1.Виленский, М.Я. Физическая культура 5-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, И.М. Туревский. М.:– Просвещение, 2010.- 287с.

2. Лях, В.И. Физическая культура 8-9 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений/В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010.- 234с.

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка гимнастическая
7. Мат гимнастический
8. Обруч
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
10. Рулетка измерительная
11. Лыжи (с креплениями и палками)
12. Щит баскетбольный тренировочный
13. Сетка для переноса и хранения мячей
14. Волейбольная сетка универсальная
15. Аптечка
16. Мяч малый (150 гр)

Пришкольный стадион (площадка)

1.Игровое поле для мини-футбола

2.Площадка игровая баскетбольная

3.Площадка игровая волейбольная

Спортивный зал

1.Спортивный зал (игровой)

2.Гимнастический зал (бревно гимнастическое, гимнастические перекладины)

3.Склад спортивного инвентаря (для хранения инвентаря и оборудования)