

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета в учебном плане
4. Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета
5. Содержание учебного предмета
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
7. Описание учебно-методического и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 9 класс для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

1. Цель программы.

Воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, гармонически и творчески развитого человека.

2. Специальными целями преподавания физической культуры является:

1. Укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.

2. Формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.

3. Коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

3. Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными задачами физического воспитания являются:

-укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;

-формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков; -коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

-коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата

-коррекция нарушений зрения посредством специальных коррегирующих упражнений

-формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;

-воспитание устойчивых морально-волевых качеств; -содействие военно-патриотической подготовке.

4. Общепредметными задачами преподавания физической культуры в школе являются:

1. Воспитание учащегося средствами данного предмета;

2. Воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;

3. Содействие военно-патриотической подготовке.

Данная программа содержит:

отобранную в соответствии с задачами обучения систему упражнений в области укрепления мышечной системы, формированию осанки, коррекции зрения, слуха и речи, воспитанию выносливости и др.

Данная программа составлена с учетом принципов системности, доступности, преемственности перспективности между различными видами физической подготовки.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его прохождение отводится 102 часов в год. Одним из основных направлений преподавания физической культуры является организация работы по укреплению здоровья обучающихся.

Важнейшим направлением в деятельности является формирование навыков выполнения упражнений, поддерживающих здоровье обучающихся.

Особое внимание уделяется урокам совершенствования навыков по выполнению упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, координацию движений, улучшения зрения, слуха, речи, памяти, развития психомоторики.

Данная программа определяет базовый уровень знаний, умений, навыков обучающихся.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в общеобразовательной школе, находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке обучающихся к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе. Характерной особенностью слабовидящих детей является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, у многих замечено отставание в росте, все непропорциональное телосложение и т.д.; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий при перекрестной координации движений, пространственно - временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры. Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальные возможности каждого ученика; специфику каждого нарушения. Учитель должен плотно работать с врачом школы - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Программа по физкультуре структурно состоит из следующих разделов: легкая атлетика; гимнастика с элементами акробатики; подвижные игры, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства образования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»
- Постановление главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями)
- Адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
- Устав Неманского СУВУ.

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

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) для коррекционных классов.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности обучающихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного предмета.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по двум базовым уровням, и представлены соответственно предметными и личностными результатами.

Предметные результаты

характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

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

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры

для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

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

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные нормативы. Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Уровень двигательной подготовленности обучающихся 14-16 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень		
			Мальчики		
			Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	14	6,1	5,5-5,1	4,8
		15	6,0	5,1	4,7
		16	6,0	5,0	4,6

Координационные	Челночный бег 3x10, с	14	9,2	8,9-8,5	8,3
		15	9,2	8,4	8,2
		16	9,1	8,3	8,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	14	151	167-191	205
		15	155	200	210
		16	160	202	215
Выносливость	6-минутный бег, м	14	1090	1200-1250	1500
		15	1100	1300	1600
		16	1150	1400	1700
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	14	-4	1-7	9
		15	-4	3-5	12
		16	-2	5-3	15
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	14	0	4-7	9
		15	0	5-8	10
		16	0	7-10	12

5. Содержание учебного предмета

1. Двигательные умения и навыки (18 часов).

1.1. Лёгкая атлетика (12 часов)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

1.2. Кроссовая подготовка (6 часов)

2. Физическое совершенствование (72 часа).

2.1. Спортивное совершенствование. Гимнастика (17 часов)

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

2.2. Спортивные игры. Волейбол (20 часов)

2.3. Спортивные игры. Баскетбол (20 часов)

2.4. Спортивные игры. Футбол (15 часов)

3. Двигательные умения и навыки (12 часов).

1.1. Лёгкая атлетика (12 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Лёгкая атлетика (12 часов)			
№	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты освоения материала
1.	Спринтерский бег.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.
2.	Спринтерский бег.	1	Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.
3.	Спринтерский бег.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 30 м.
4.	Спринтерский бег.	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Бег на результат 60 м.
5.	Спринтерский бег.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Бег на результат 100 м.
6.	Спринтерский бег.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности Бег на результат 400 м.

7.	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
8.	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча.	1	<p>Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
9.	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
10.	Прыжок в длину	1	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических ка-

	согнув ноги, метание малого мяча.		<p>чество, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
11.	Прыжок в длину согнув ноги, метание малого мяча.	1	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги». метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
12.	Бег на средние дистанции.	1	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1000 м.</p>

Кроссовая подготовка (6 часов)			
13.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей</p> <p>Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
14.	Бег по пересечен-	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных спо-

	ной местности, преодоление препятствий.		способностей Кросс до 10 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
15.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
16.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 12 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
17.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
18.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Спортивное совершенствование. Гимнастика (17 часов)			
19.	Висы. Строевые упражнения	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднятие прямых ног в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.

			Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
20.	Висы. Строевые упражнения	1	<p>Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.</p>
21.	Висы. Строевые упражнения	1	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p>
22.	Висы. Строевые упражнения	1	<p>Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднятие прямых ног в висячем положении. подтягивание из висячего лежа.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с</p>

			маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.
23.	Висы. Строевые упражнения	1	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
24.	Висы. Строевые упражнения	1	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.
25.	Опорный прыжок	1	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см)
26.	Опорный прыжок	1	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
27.	Опорный прыжок	1	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
28.	Опорный прыжок	1	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
29.	Опорный прыжок	1	Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см).
30.	Опорный прыжок. Акробатика.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

			Вскок в упор присев; соскок, прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см). Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.
31.	Акробатика.	1	Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.
32.	Акробатика.	1	Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.
33.	Акробатика.	1	Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. .
34.	Акробатика.	1	Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.
35.	Акробатика.	1	Кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев.
Волейбол (20 часов)			
36.	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	1	Овладевают основными приемами игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
37.	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
38.	Передача мяча сверху двумя в па-	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила без-

	рах через сетку.		опасности. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
39.	Передача мяча сверху двумя в парах через сетку.	1	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.
40.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.
41.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.
42.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.
43.	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1	Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прием мяча снизу над собой. То же через сетку. Прием подачи снизу двумя руками.
44.	Прямая нижняя подача мяча.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития выносливости. Нижняя прямая подача мяча с расстояния

			3—6 м от сетки.
45.	Прямая нижняя подача мяча.	1	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>
46.	Прямая нижняя подача мяча.	1	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>
47.	Прямая нижняя подача мяча.	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки.</p>
48.	Комбинация из освоенных элементов.	1	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>
49.	Комбинация из освоенных элементов.	1	<p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение зада-</p>

			ний (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
50.	Комбинация из освоенных элементов.	1	Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
51.	Комбинация из освоенных элементов.	1	Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).
52.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
53.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
54.	Нападающий удар после подбрасыва-	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

	ния партнером.		
55.	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	1	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.
Баскетбол (20 часов)			
56.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
57.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
58.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
59.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
60.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не

			едущей рукой.
61.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
62.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
63.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	1	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
64.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
65.	Сочетание приемов: передвижений и остановок игрока.	1	Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускоре-

			ние).
66.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
67.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
68.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4 м.
69.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4 м.
70.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 5 м.
71.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 5 м.
72.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте.	1	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол

	Нападение быстрым прорывом		
73.	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Сочетание приёмов:(ведение-остановка-бросок). Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол
74.	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол
75.	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	Стойка и передвижения игрока . Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Нападение быстрым прорывом Игра в мини- баскетбол
Футбол (15 часов)			
76.	Стойка игрока. Передвижение.	1	-Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения
77.	Стойка игрока. Передвижение.	1	-Определять общую цель и пути её достижения; прогнозирование-предвосхищать результат - выбирать более эффективные способы решения, контролировать и оценивать процессии результат своей деятельности. - формулировать свои затруднения

78.	Удар по мячу	1	Удары по мячу. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы -Применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности
79.	Удар по мячу	1	Удары по мячу. Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы -Применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности
80.	Остановки мяча	1	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы - Применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности
81.	Остановки мяча	1	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы - Применять установленные правила в планировании способа решения- контролировать и оценивать процесс и результат своей деятельности
82.	Правила игры	1	Основные правила игры. Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений, сличать с заданным эталоном -ставить и формулировать проблемы, выбирать
83.	Ведение мяча по прямой	1	Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол. Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений
84.	Ведение мяча по прямой	1	Ведение мяча. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Игра в мини-футбол. Вносить коррективы в выполнение правильных действий упражнений
85.	Ведение с изменением скорости	1	Ведение с изменением скорости. Определять общую цель и пути её достижения; выбирать более эффективные способы решения

86.	Ведение с изменением скорости	1	Ведение с изменением скорости. Определять общую цель и пути её достижения; выбирать более эффективные способы решения
87.	Ведение без сопротивления защитника	1	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.
88.	Ведение без сопротивления защитника	1	Ведение мяча с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары после остановки. Игра в футбол.
89.	Удар после остановки	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол.
90.	Удар после остановки	1	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удары после остановки. Правила игры. Игра в футбол.
Лёгкая атлетика (15 часов)			
91.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат
92.	Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 1000 метров .	1	Правила соревнований в беге, ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат
93.	Спринтерский бег,	1	Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40).

	эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(Подтягивани е- на результат)		Подтягивание- на результат. Специальные беговые упражнения.
94.	Спринтерский бег, эстафетный бег Инструктаж ТБ. Высокий старт(Подтягивани е- на результат)	1	Инструктаж ТБ. Высокий старт(до 10-15м), бег с ускорением(30-40). Подтягивание- на результат. Специальные беговые упражнения.
95.	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.
96.	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 40 метров (2 серии).) Бег с ускорением (50– 60 м) с максимальной скоростью. Бег 30 м- на результат.
97.	Правила соревнований в беге. 60 метров – на результат Эстафеты по кругу.	1	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.
98.	Правила соревнований в беге. 60 метров – на ре-	1	Правила соревнований в беге. Бег 60 метров – на результат Спец беговые упр. Бег от 200 до 1000 м. Эстафеты по кругу.

	зультат Эстафеты по кругу.		
99.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом перешагивания
100	Прыжки в высоту- на результат. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. Прыжки в высоту- на результат.
101	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	1	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние
102	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние	1	Метание мяча на дальность, на заданное расстояние

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.
2. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2016.
3. Физическая культура 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.
4. В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-9 кл.: пособие для учителей общеобразоват. учрежд. – М.: Просвещение, 2016.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 30

тридцать страниц.

И.о. директора Неманского СУВУ

А.В. Катаева

