

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Отраденское территориальное управление
ГБОУ ООШ с. Андреевка

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
предметников

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ ООШ с.
Андреевка

Моисеева В.Н.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

Ильина В.В.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

Владимирова Г.В.

Приказ №78-од
от «28» 08 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 8 - 9 классов
на 2023-2024 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ
Должность: учитель физической
культуры
ФИО: Ильин О.Ю.

с. Андреевка 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цель физического воспитания:

- Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать знания об основах физкультурной деятельности;
2. Сформировать общие представления о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
3. Формировать представления об индивидуальных физических возможностях организма;
4. Научить самостоятельно выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
5. Обучить правильному выполнению физических упражнений из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм;
6. Формировать знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
7. Формировать умения оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.
8. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Воспитательные:

1. Воспитывать сознательное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, как к общечеловеческим ценностям;
2. Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
3. Воспитывать нравственные и волевые качества;
4. Воспитывать правильные способы коллективного общения;
5. Формировать волевые качества личности
6. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминуткам и подвижным играм.

Коррекционно-развивающие:

1. Укреплять здоровье в процессе занятий физической культурой;
2. Осуществлять коррекцию нарушений, вызванных заболеванием, улучшать физическую подготовленность;
3. Развивать способности ориентироваться с помощью сохранных анализаторов;
4. Корректировать координацию движений;
5. Совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках,

лазании, метании;

6. Обучать игровой и соревновательной деятельности;
7. Совершенствовать функциональные возможности организма;
8. Развивать, закреплять и совершенствовать физические качества: быстроту, ловкость, силу, гибкость, выносливость, скорость, координацию.

Методы и формы обучения:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный); -метод контроля и самоконтроля;
- методы поощрения и порицания

Формы работы:

Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная

Форма обучения:

-урок

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- тренировочный;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.).

Формы контроля: текущий, промежуточное тестирование.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Место предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом школы предмет «Физическая культура» рассчитана на 34 учебных недели, 3 часа в неделю в каждом классе: 102 часа за год в 8 классе, 102ч. в 9 классе.

Особенности обучающихся

Министерством здравоохранения Российской Федерации издан приказ №621 от 30.12.2013 «О комплексной оценке состояния здоровья детей». Этот приказ регламентирует алгоритм оценки групп здоровья у детей от 3 до 17 лет. По этому приказу дети могут быть отнесены к 5 различным группам здоровья

1 группа - это здоровые дети, имеющие нормальное физическое и психическое развитие, не имеющие пороков развития и каких-либо отклонений от нормы.

2 группа - к ней относятся практически здоровые дети, у которых нет хронических заболеваний, но имеются некоторые функциональные и морфофункциональные нарушения. Например, дети, перенесшие тяжелые и средней тяжести инфекционные заболевания; дети с общей задержкой физического развития без эндокринной патологии (низкий рост, низкий вес или избыточный вес). В эту же группу входят часто болеющие дети и дети с физическими недостатками (последствиями травм или операций), но у которых сохранены все функции.

3 группа здоровья - к ней относятся дети, у которых есть хронические заболевания, с редкими обострениями и которые на момент осмотра находятся в стадии ремиссии. К этой группе относят детей с физическими недостатками, последствиями травм и операций при условии компенсации соответствующих функций (то есть имеющиеся недостатки не должны ограничивать возможность обучения или труда ребенка).

4 группа здоровья — это дети, страдающие хроническими заболеваниями в стадии обострения или в стадии нестойкой клинической ремиссии (с частыми обострениями), которые ограничивают жизнедеятельность ребенка или требуют поддерживающей терапии. К этой группе относятся дети, с сохраненными или компенсированными функциональными возможностями с физическими недостатками, последствиями травм и операций с неполной компенсацией соответствующих функций, что, в некоторой степени, ограничивает возможность обучения или труда ребенка.

5 группа здоровья - к ней относятся дети, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями, с частыми обострениями или непрерывными рецидивами, с выраженной декомпенсацией функциональных возможностей организма, требующими постоянной терапии. А также дети с инвалидностью, дети с физическими недостатками, последствиями травм и операций с выраженным нарушением компенсации соответствующих функций и значительным ограничением возможности обучения или труда.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Все учащиеся, занимающиеся физкультурой по государственным программам, на основе данных о состоянии их здоровья, физического развития и физической подготовленности делятся на три группы: **основная, подготовительная, специальная.**

К **основной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также имеющих незначительные отклонения, при достаточном физическом развитии.

К **подготовительной** группе относят школьников без отклонений в состоянии здоровья, а также с незначительными отклонениями, при недостаточном физическом развитии.

К **специальной** медицинской группе относят школьников с отклонением в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующим ограничения физических нагрузок.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ.

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре», предлагает для изучения темы,

связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, по мере усвоения этих знаний вводятся сведения, касающиеся основных понятий физического воспитания (физическая подготовка и физические качества, физические упражнения и формы организации самостоятельных занятий). Знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка».

8 класс

Вид программного материала, направленность	Содержание 8 класс
Основы знаний:	Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе деятельности на уроке. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.
Гимнастика. Строевые упражнения	Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: -упражнения на осанку	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой; стоя на рейке гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне груди. Ходьба приставными шагами по бревну боком с грузом на голове.

-дыхательные упражнения	Регулировка дыхания после длительных пробежек, при игре в баскетбол, футбол. Обучение правильному дыханию при передвижении на лыжах.
-упражнения в расслаблении мышц	Приемы саморасслабления напряженных мышц ног после скоростно-силовых нагрузок. Расслабление в положении лежа на спине с последовательными движениями, расслабленными конечностями.
- основные положения движения головы, конечностей, туловища	Сочетание наклонов, поворотов, вращений головы с наклонами, поворотами и вращениями туловища на месте и в движении. Соединение различных исходных положений и движений руками, ногами, туловищем в несложных комбинациях. Наклоны туловища с подбрасыванием и ловлей предметов.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах	<p><i>С гимнастическими палками.</i> Из исходного положения - палка вертикально перед собой-выполнять хлопки, приседания и другие движения с выпусканьем палки и захватом ее до падения. Подбрасывание и ловля палки с переворачиванием.</p> <p><i>Со скакалками.</i> Выполнение упражнений со скакалкой в различных плоскостях. Круговые движения со скакалкой (скакалка сложена вдвое). Прыжки с продвижением вперед- назад, скакалка над головой.</p> <p><i>С набивными мячами.</i> Подскоки на месте с мячом, зажатым голеньями, ступнями; сочетание различных движений рук с мячом, с движениями ног и туловища. Катание набивного мяча ногой с продвижением прыжками на другой. Подбрасывание мяча одной рукой вверх толчком от плеча и ловля руками. Броски мяча двумя руками друг другу (снизу, от груди, из-за головы).</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Ходьба и бег по гимнастической скамейке с преодолением невысоких препятствий.</p>
Упражнения на гимнастической стенке	<p>Взмахи ногой (правой, левой) в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками.</p> <p>Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.</p>
Акробатические упражнения (элементы, связки)	Кувырок назад из положения сидя (мальчики), стойка на голове с согнутыми ногами- мальчики. Поворот налево и направо из положения «мост» (девочки).
Простые и смешанные висы и упоры	Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев.
Переноска груза и передача предметов	Передача набивного мяча в колонне между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.
Танцевальные упражнения	Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.
Лазание и перелезание	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх-вниз и канату. Лазание в висе на руках и ногах по бревну или низко висящему горизонтальному канату. Подтягивание в висе на гимнастической стенке после передвижения вправо - влево.
Равновесие	Вскок в упор присев на бревно (с помощью) с сохранением равновесия. Сед, сед ноги врозь, сед углом с различными положениями рук. Быстрое передвижение по бревну шагом и бегом с последующим соскоком (высота 90-100 см). Полу-

	<p>шпагат с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием с пола мячей, булав, гимнастических палок, обручей, сохраняя равновесие. Простейшие комбинации для девочек (высота бревна 80-100 см). Выполнить комбинацию: вскок в упор присев на левую (правую) ногу, другая в сторону на носок - поворот налево (направо) - полу шпагат - встать на левую (правую) ногу, другую назад на носок, руки в стороны - два шага «галопа» с левой - два шага «галоп» с правой- прыжком упор присев, руки вниз - поворот налево (направо) в приседе -встать, руки на пояс-два приставных шага влево (вправо) - полу присед, руки назад («старт пловца») и соскок прогнувшись.</p>
<p>Опорный прыжок</p>	<p>Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и ширину для девочек и для мальчиков (слабых) с прямым приземлением и с поворотом направо налево при приземлении (сильным). Прыжок ноги врозь через козла в длину споворотом на 90° (девочки). Прыжок согнув ноги через козла в длину с поворотом на 90° (мальчики).</p> <p>Преодоление полосы препятствий для мальчиков: лазанье по канату на высоту 3—4 м, переход на другой канат, спуск по этому канату с переходом на гимнастическую стенку, спуск вниз, опорный прыжок ноги врозь через козла. Для девочек опорный прыжок ноги врозь через козла, лазанье по гимнастической стенке с переходом на канат, спуск по канату.</p>
<p>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</p>	<p>Построение в две колонны с соблюдением заданного интервала и дистанции. Фигурная маршировка до различных ориентиров и между ними. Прохождение определенного расстояния шагами и воспроизведение его бегом за такое же количество шагов. Выполнение исходн положений: упор присев, упор лежа, упор стоя на коленях, упор сидя сзади без контроля зрения словесной инструкции. Передвижение в колонне прыжками с соблюдением определенной дистанции. Прыжки в длину с разбега на заданное расстояние без предварительной отметки. Лазанье по канату на заданную высоту. Метание в цель чередованием резко контрастных по весу мячей. Выполнение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений с командами о начале и конце работы (от 5 до 30 с). Эстафета по 2-3 команды. Передача мяча в колонне различными способами. Сообщить время выполнения. Вновь вы полнить передачу мяча за 10, 15, 20с.</p>
<p>Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся</p>	<p>Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.</p> <p>Уметь соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе, выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения, изменять направление движения по команде, выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда), выполнять простейшие комбинации на бревне, проводить анализ выполненного движения учащихся.</p>

Легкая атлетика. Ходьба	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.
Бег	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 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.
Прыжки	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 10-15 с). Прыжок в длину способом «согнув ноги»; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега: основа прыжка (мальчики). Прыжок с разбега способом «перешагивание»: подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной»: схема техниkipрыжка.
Метание	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.
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	Знать: простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс. Уметь: бежать с переменной скоростью в течение 6 мин, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч.
Лыжная подготовка (практический материал)	Занятия лыжами, значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. Одновременный двухшажный ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м (3-5 повторений за урок-девочки, 5-7 - мальчики), на кругу 150-200 м (1 - 2 -девочки, 2-3 - мальчики). Передвижение на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжные эстафеты (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Переставь флажок», «Попади в круг», «Кто быстрее». Преодоление на лыжах до 2 км (девочки); до 2,5 км (мальчики).
Основные требования к знаниям, умениям, навыкам	Знать: как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах. Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150- 200 м (девочки), 200-300 м(юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девочки),

	до 2,5 км (юноши).
Спортивные и подвижные игры. Волейбол (8кл.)	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>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>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	<p>Знать: каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол.</p> <p>Уметь: принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений.</p>
Баскетбол	<p>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).</p> <p>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>
Основные требования к знаниям, умениям и навыкам	<p>Знать: как правильно выполнять штрафные броски. Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.</p>
Подвижные игры и игровые упражнения. Коррекционные.	«Регулировщик»; «Снайпер»; «Словесная карусель»; «Прислушайся к сигналу»; «Обманчивые движения»
С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием	«Запрещенные движения»; «Ориентир»; «Птицы»; «Вызов победителя».
С бегом на скорость	«Сбор картошки»; «Ловкие, смелые, выносливые»; «Точно в руки»; Эстафеты.
С прыжками в высоту, длину	«Дотянись до веревочки»; «Сигнал»; «Сбей предмет».
С метанием мяча на дальность и в цель	«Попади в окошко»; «Символ»; «Снайпер».
С элементами пионербола и волейбола	«Ловкая подача»; «Пасовка волейболистов»; Эстафеты волейболистов.
С элементами баскетбола	«Поймай мяч»; «Мяч капитану»; «Кто больше и точнее».
Игры на снегу, льду	«Пятнашки»; «Рыбаки и рыбки»; «Султанчики»; «Взаимная ловля».

Раздел	Содержание материала 9 класс
Основы занятий	<p>Что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>
Гимнастика, акробатика	<p>I. <i>Строевые упражнения.</i> 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>II. <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на осанку: из положения лежа на животе подбородок на тыльной стороне кистей руки, поднять голову и плечи, перевести руки на пояс, смотреть вперед. Стойка поперек (на рейке гимнастической скамейки) на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад. 2. Дыхательные упражнения: восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции). 3. Упражнения в расслаблении мышц: приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой. Расслабление голеностопа, стопы. 4. Основные положения движения головы, конечностей, туловища: переходы из упора лежа и снова в упор присев одновременным выпрямлением и сгибанием ног. Полуприседы с различным положением рук (на пояс, на голову). Продвижение в этом положении вперед, назад. <p>III. <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. С гимнастическими палками: выполнение команд «Смирно! Вольно!» с палкой. Совмещение движений палки с движениями туловища, ног. Выполнение 5-7 упражнений с гимнастической палкой. 2. С набивными мячами: (вес 2-3 кг). Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Сгибание и разгибание ног с набивным мячом между ног сидя на полу. 3. Упражнения на гимнастической скамейке: ходьба и бег по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Расхождение в парах. Выполнение комплексов упражнений. 4. Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

5. Акробатические упражнения (элементы, связки). Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом

другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор на правое-левое колено (сильным - в упор присев).

6. Простые и смешанные висы и упоры. Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Простые комбинации на брусках.

7. Переноска груза и передача предметов. Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

8. Танцевальные упражнения. Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов. «Румба».

9. Лазание и перелезание. Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

10. Равновесие. Упражнения на бревне высотой до 100 см. Для девочек: вскок с опорой в сед на бревне: прыжки на одной ноге, другую вперед (назад, в сторону); повороты махом ноги назад; переход из положения сидя ноги врозь в упор лежа. Соскок прогнувшись ноги врозь.

11. Опорный прыжок. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня с ручками и другие снаряды. Преодоление полосы препятствий. Для юношей: лазанье по двум канатам без помощи ног, перейти на гимнастическую стенку, спуститься вниз, стать в упор на колени на гимнастический конь (козел), выполнить соскок прогнувшись. Для девушек: выполнить любой вид опорного прыжка, наскок с мостика на бревно, пробегать по бревну, соскок с поворотом на 90°.

IV. Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз - левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх - левая в сторону, правая в сторону - левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить. Поочередные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз - правую ногу приставить. Совершенствование поочередной координации в ходьбе: правая рука вперед — шаг левой ногой вперед, правая рука вниз - шаг правой ногой назад. Прохождение отрезка до 10 м. от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами. Построение в колонну по 4 на определенный интервал и дистанцию (по ориентирам и с последующим построением без них). Ходьба "зигзагом" по ориентирам со зрительным контролем и без него. Касание рукой подвешенных предметов (мяча и т. д.) на расстоянии 3-4 м, за определенный отрезок времени от 5 до 15 с. _____

<p>Лёгкая атлетика</p>	<p>1. <i>Ходьба.</i> 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.</p> <p>2. <i>Бег.</i> 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.</p> <p>3. <i>Прыжки.</i> Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.</p> <p>4. <i>Метание.</i> 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.).</p>
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Виды лыжного спорта. (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5раз за урок; прохождение дистанции 3-4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.</p>
<p>Спортивные и подвижные игры</p>	<p>1. <i>Волейбол.</i> 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>2. <i>Баскетбол.</i> 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>3. <i>Подвижные игры и игровые упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - с бегом на скорость («Лучший бегун»; «Преодолей препятствие»; «Сумей догнать»; Эстафеты с бегом); - с прыжками в высоту, длину («Кто дальше и точнее»; «Запрещенное движение»); - с метанием мяча на дальность и в цель («Стрелки»; «Точно в ориентир»; «Дотянись»); - с элементами пионербола и волейбола («Сигнал»; «Точно в круг»; «Быстро по местам»; Игра с элементами волейбола.); - с элементами баскетбола («Очков набрал больше всех», «Самый точный»); - игры на снегу, льду (Эстафеты с использованием разных лыжных ходов. «Стойка конькобежца»).

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА.

Воспитательный потенциал урока в соответствии с модулем «Школьный урок»

В соответствии с модулем «Школьный урок» рабочей программы воспитания ГКОУ СКШИ для

детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей с.Зиянчурино Кувандыкского городского округа Оренбургской области предмет адаптивная физическая культура реализует воспитательный потенциал урока через:

- > установление доверительных отношений между учителем и его учеником, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- > побуждение ребенка соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителем и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- > привлечение внимания, обучающегося к ценностному аспекту получаемых на уроках знаний, умений;
- > применение на уроке активных форм работы с ребенком: подвижных и коррекционных игр, стимулирующих двигательную мотивацию, коллективных игр с детьми, которые дают опыт взаимодействия в группе, в парах, учат корректному взаимодействию с другими детьми.

Класс	Раздел	Вопросы воспитания
8 - 9	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> -Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; - знать историю Олимпийских игр; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний.
	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> - Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний.
	Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила и организацию проведения соревнований; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.
	Льжи	<ul style="list-style-type: none"> - Оздоровление и закаливание учащихся, - развитие важнейших физических качеств (выносливость,

сила, ловкость и др.);

- воспитание морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, дисциплинированности и др.);

- привитие устойчивого интереса к систематическим занятиям на лыжах;

- воспитание навыков и умений, необходимых для самостоятельных занятий.

Учебно-тематический план 8 класса.

№ п/п	Виды упражнений	Всего часов	Количество часов		Понятия, термины
			теоретические	практические	
1.	Гимнастика акробатика	26	1	25	
2.	Легкая атлетика	30	1	29	
3.	Лыжная подготовка	31	1	30	
4.	Подвижные и Спортивные игры	15	1	14	
	Итого:	102	4	98	

Учебно-тематический план 9 класса.

№ п/п	Виды упражнений	Всего часов	Количество часов		Понятия, термины
			теоретические	практические	
1.	Гимнастика акробатика	5	0	5	
1.	Легкая атлетика	23	1	22	
2.	Подвижные и спортивные	15	3	27	
3.	Лыжи	30	1	29	
4.	Баскетбол	29	1	28	
	Итого:	102	6	96	

4. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе.

Оценка «5» ставится, если ученик самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.

Оценка «4» ставится, если ученик выполняет упражнения в целом соответствующей с оценкой «5», но нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливает последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

Оценка «3» ставится, если ребёнок не умеет пользоваться навыками на практике, выполняет упражнения по подражанию. Выполняет упражнения с помощью учителя. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений.

5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Обучающиеся к концу 8 класса должны знать:

- что такое фигурная маршировка,
- требования к строевому шагу,
- как перенести одного ученика двумя различными способами,
- фазы опорного прыжка,
- простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию
- правила передачи эстафетной палочки в эстафетах,
- как измерять давление, пульс,
- как правильно проложить учебную лыжню,
- температурные нормы для занятий на лыжах,
- каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил игры в волейбол,
- правила игры в волейбол,
- как правильно выполнять штрафные броски в игре «баскетбол», **должны**

уметь:

- соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе,
- выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения, изменять направления движения по команде,
- выполнять опорный прыжок способом «согнув ноги» и «ноги врозь» с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда),
- выполнять простейшие комбинации на бревне,
- проводить анализ выполненного движения учащихся,
- бежать с переменной скоростью в течение 6 минут в различном темпе,
- выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч,
- выполнять поворот «упором»,
- сочетать попеременные ходы с одновременными,
- пройти в быстром темпе 150-200м (девушки), 200-300м (юноши),
- преодолеть на лыжах до 2км (девушки), до 2,5 км (юноши),
- принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений в игре волейбол,
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом в игре баскетбол,
- выполнять ведение мяча в беге,
- выполнять броски в движении и на месте с различных положений и расстояния в игре баскетбол

Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Обучающиеся к концу 9 класса должны знать:

- что такое строй, как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике,
- как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями,
- виды лыжного спорта,

- технику лыжных ходов,
- влияние занятий волейболом на трудовую подготовку,
- что значит «тактика игры» в игре баскетбол,
- роль судьи в игре баскетбол,

обучающиеся должны уметь:

- выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия,
- составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке,
- пройти в быстром темпе 5 км. по ровной площадке или по пересеченной местности,
- пробежать в медленном темпе 12-15 минут,
- бегать на короткие дистанции 100 и 200м, на среднюю дистанцию 800м,
- преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100м,
- прыгать в длину с полного разбега способом «согнув ноги» на результат и в обозначенное место,
- прыгать в высоту с полного разбега способом «перешагивание» и способом «перекидной»,
- метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10м и в обозначенное место,
- толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка,
- выполнять поворот на параллельных лыжах,
- пройти в быстром темпе 200-300м (девушки), 400-500м (юноши),
- преодолевать на лыжах до 3 км(девушки), до 4км (юноши),
- выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар в игре волейбол,
- блокировать нападающие удары в игре волейбол,
- выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом в игре баскетбол,
- выполнять ведение мяча с обводкой в игре баскетбол.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

6. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 8 классе

Теоретическое количество 102 час, в неделю 3 часа.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	Примечание
I четверть 25ч.				
1	Основы знаний. Правила безопасности на уроках легкой атлетики .ходьба группами на перегонки.	1	01.09	
2	Ходьба на скорость (15-20) мин. Прохождение на скорость отрезков от 50 - 100 м	1	05.09	
3	Бег на 100 м с различного старта.	1	07.09	
4	Специально беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 8-12 мин.	1	08.09	
5	Тестирование. Бег 60 м.	1	12.09	
6	Специально беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	14.09	
7	Эстафета 4 по 100м. Бег 100м с преодолением препятствий. Бег по пересеченной местности 5001000 м	1	15.09	
8	Разновидности ходьбы. Метание малого мяча на дальность с полного разбега. Бег 100 м	1	19.09	
9	Совершенствование: метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10м. Прыжок в длину с места.	1	21.09	
10	Закрепление метания малого мяча на дальность с полного разбега.	1	22.09	
11	Метание малого мяча на дальность с полного разбега на результат. Игра : «Номера по вызову»	1	26.09	
12	Обучение: прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1	28.09	
13	Совершенствования: прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	29.09	
14	Обучение: прыжок в длину способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега.	1	03.10	
15	Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	05.10	
16	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. Челночный бег 3x10 м	1	06.10	
17	Челночный бег 3x10 на результат. Прыжок в длину с места.	1	10.10	
18	Баскетбол. Основные правила игры. Правильное видение мяча с передачей, бросок в кольцо. Прыжок в длину с места на результат.	1	12.10	
19	Ловля мяча двумя руками с последующим видением и остановкой. Учебная игра баскетбол.	1	13.10	
20	Обучение передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Игра в баскетбол.	1	17.10	
21	Совершенствование: передачи мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед.	1	19.10	
22	Закрепление: передачи мяча двумя руками от	1	20.10	

	груди в парах с продвижением вперед. Обучение ведения мяча с обводкой препятствий.			
23	Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед - на результат. Совершенствование видение мяча с обводкой препятствий.	1	24.10	
24	Закрепления видении мяча с обводкой препятствий. Обучение броску мяча по корзине в движении снизу от груди.	1	26.10	
25	ОРУ с мячами. Совершенствование броска мяча по корзине в движении снизу от груди. Ведение мяча с обводкой препятствий на результат. Подведение итогов 1 четверти. Выставить оценки.	1	27.10	
II четверть 24 ч.				
26	Эстафета с мячами. Закрепление: «Подбирание отскочившего мяча от щита».	1	07.11	
27	Обучение: «Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении».	1	09.11	
28	Совершенствование: «Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Двусторонняя игра».	1	10.11	
29	Закрепление: «Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзины с разных позиций и разного расстояния».	1	14.11	
30	«Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении на результат». «Броски в корзины с разных позиций и разного расстояния».	1	16.11	
31	«Штрафные броски». «Двусторонняя игра».	1	17.11	
32	«Передача мяча в парах, в тройках». «Двусторонняя игра».	1	21.11	
33	«Бросок мяча по корзине с двух шагов». «Двусторонняя игра. Судейство».	1	23.11	
34	«Бросок мяча по корзине с двух шагов». «Бросок мяча одной рукой от плеча в парах».	1	24.11	
35	Штрафные броски. Двусторонняя игра : «Баскетбол»	1	28.11	
36	Передача мяча двумя руками в движении.	1	29.11	
37	Обучение; «Техника броска мяча с двух шагов». Двусторонняя игра «Баскетбол»	1	01.12	
38	Совершенствование: «Техника броска мяча с двух шагов». Двусторонняя игра «Баскетбол»	1	05.12	
39	Закрепление: «Техника броска мяча с двух шагов». Двусторонняя игра «Баскетбол»	1	08.12	
40	Правила игры : «Стритбол»	1	12.12	
41	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря.	1	14.12	
42	Одновременно двухшажный ход. Поворот махом на месте.	1	15.12	

43	Поворот махом на месте. Передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м.	1	19.12	
44	Комбинированное торможение лыжами и палками. Обучение правильному падению при прохождении спусков.	1	21.12	
45	Передвижение на лыжах до 2 км(д) ,3 км(м).	1	22.12	
46	Лыжные эстафеты: (на кругу 300-400 м). Игры на лыжах: «Попади в круг».	1	22.12	
47	Передвижение на лыжах до 2 км (д) ,3 км (м).	1	26.12	
48	Игры на лыжах: «Кто быстрее», «Переставь флажок».	1	28.12	
49	Подведение итогов 2 четверти. Выставить оценки.	1	29.12	
III четверть 30 ч.				
50	Одновременный двушажный ход.	1	11.01	
51	Совершенствование : «Одновременный двушажный ход.»	1	12.01	
52	Закрепление: «Одновременный двушажный ход.».	1	16.01	
53	Поворот на лыжах вокруг носков лыж. Одновременно одношажный ход	1	18.01	
54	Повороты на лыжах вокруг носков. Совершенствование. Одновременно одношажный ход.	1	19.01	
55	Поворот на лыжах вокруг носков. Одновременно одношажный ход - закрепление.	1	23.01	
56	Передвижение на лыжах 2 км (девочки), до 3км (мальчики).	1	25.01	
57	Совершенствование техники спусков в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов.	1	26.01	
58	Совершенствование техники спусков в средней стойке, подъемов, торможения и поворотов.	1	30.01	
59	Преодоление на лыжах 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).	1	01.02	
60	Совершенствование техники бесшажного и одношажного одновременных ходов.	1	02.02	
61	Правильное падение при спусках. Передвижение в быстром темпе на отрезках 30 - 40 м.	1	06.02	
62	Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	1	08.02	
63	Соревнования лыжников класса, дистанция 2 км	1	09.02	
64	Тренировочное прохождение дистанции 3 км	1	13.02	
65	Передвижение на лыжах по учебному кругу 2 - 3 км	1	15.02	
66	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 2 км	1	16.02	

67	Спуск, подъем с пологих склонов	1	20.02	
68	Прохождение дистанции 2 км на результат	1	22.02	
69	Прохождение дистанции 2 км в свободном стиле	1	27.02	
70	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 3 км	1	01.03	
71	Передвижение на дистанции 3 км	1	02.03	
72	Передвижение на лыжах на дистанцию 3 км	1	06.03	
73	Тренировочное прохождение дистанции от 2х - 3 х км	1	09.03	
74	Передвижение на дистанции 3 км		13.03	
75	Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов	1	15.03	
76	Прохождение дистанции 2 км на результат	1	16.03	
77	Прохождение 2 км.	1	20.03	
78	Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Закрепление	1	22.03	
79	Подвести итоги 3 четверти. Выставить оценки.		23.03	
IV четверть 22 ч.				
80	Волейбол: Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры в волейбол.	1	05.04	
81	Обучение: прием и передача мяча сверху, вниз в парах после перемещения. Учебная игра: Волейбол.	1	06.04	
82	Совершенствование: прием и передача мяча сверху, вниз в парах после перемещения. Учебная игра: Волейбол.	1	10.04	
83	Закрепление: прием и передача мяча сверху, вниз в парах после перемещения. Учебная игра: Волейбол.	1	12.04	
84	Обучение: Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая передача. Учебная игра: Волейбол.	1	13.04	
85	Совершенствование: Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая передача. Учебная игра: Волейбол.	1	17.04	
86	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра: «Делай так»	1	19.04	
87	Совершенствование: Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра: «Делай так»	1	20.04	

88	Вис, подтягивание. игра: «Защити товарища»	1	24.04	
89	Вис, подтягивание: «Эстафета с мячом»	1	26.04	
90	Лазание по канату способом в три приема.	1	27.04	
91	Преодоление полосы препятствий (лазание по канату, опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке, прыжки через гимнастическую скамейку)	1	03.05	
92	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с преодолением препятствий	1	04.05	
93	Развитие скоростно - силовых качеств.	1	10.05	
94	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра с мячом.	1	11.05	
95	Развитие скоростно силовых качеств: Эстафета.	1	15.05	
96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег 60 м с низкого (высокого старта)	1	17.05	
97	Промежуточная аттестация. Прыжок в длину с разбега. Метание в цель.	1	18.05	
98	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	22.05	
99	Прыжки в длину с места	1	24.05	
100	Эстафетный бег (60 м по кругу)	1	25.05	
102	Подведение итогов 4 четверти. Выставить оценки. Коррекционная игра.	2	29.05 30.05	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ в 9 классе

Теоретическое количество 102 часов, в неделю 3 часа.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	Примечание
І ЧЕТВЕРТЬ (25 часов)				
1.	Легкая атлетика. Основы знаний. Техника безопасности на уроках легкой атлетики, ходьба на скорость (15-20 мин) прохождение отрезков от 50 до 100 м.	1	01.09	
2.	ОРУ без предметов. Низкий старт. Игра футбол.	1	05.09	
3.	Бег по пересеченной местности от 1,5 км до 2 км.	1	06.09	
4.	Бег 30 м на результат. Низкий старт.	1	08.09	
5.	Бег 60 м с низкого старта на результат. Игра футбол.	1	12.09	
6.	Специально беговые упражнения. Бег на 100 м 2 раза за урок.	1	13.09	
7.	Бег 100 м. на результат. Кроссовый бег 1000 м. мальчики 800 м девочки.	1	15.09	
8.	Разновидности ходьбы. Обучение эстафетному бегу 4x100. Игра футбол.	1	19.09	
9.	Совершенствование эстафетного бега 4x100 .Подтягивание на перекладине.	1	20.09	
10.	Закрепление эстафетного бега. Челночный бег 3*10 м на результат.	1	22.09	
11.	Метания малого мяча на дальность. Игра : «Футбол»	1	26.09	
12.	Закрепление: метания малого мяча на дальность. Прыжок в длину с полного разбега способом «согнув ноги.	1	27.09	
13.	Метание малого мяча на результат. Совершенствование прыжка способом «согнув ноги».	1	29.09	
14.	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега на результат.	1	03.10	
15.	Развитие скоростно - силовых качеств. Игра: «Футбол»	1	04.10	
16.	Подвижные игры, Эстафеты.	1	06.10	
17.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Понятие о тактике игры. Правила игры. Учебная игра: «Баскетбол»	1	10.10	
18.	Повороты на месте с мячом. Двусторонняя игра : «Баскетбол»	1	11.10	
19.	Ловля и передача мяча одной рукой	1	13.10	

	в движении в парах. Двусторонняя игра: «Баскетбол»			
20.	Ведение мяча с изменением направлений. Двусторонняя игра. «Баскетбол»	1	17.10	
21.	Броски мяча в корзину с различных точек. Специальные упражнения баскетболиста. Учебная игра. «Баскетбол»	1	18.10	
22.	Бросок мяча с двух шагов. Учебная игра. «Баскетбол»		19.10	
23.	Штрафные броски. Передача мяча из-за головы в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	24.10	
24.	ОРУ с мячами. Игра баскетбол.	1	25.10	
25.	Броски с двух шагов. Баскетбол. Подведение итогов 1 четверти. Выставить оценки.	1	27.10	
II ЧЕТВЕРТЬ (24 ЧАСА)				
26.	Баскетбол. Техника безопасности на уроках баскетбола. Игры с элементами баскетбола « самый быстрый»; «самый точный» .	1	07.11	
27.	Штрафной бросок . Учебная игра. «Баскетбол»	1	08.11	
28.	Обучение: бросок мяча по корзине одной рукой от головы. Баскетбол.	1	10.11	
29.	Совершенствование броска мяча из под щита одной рукой. Броски мяча. Учебная игра. «Баскетбол»	1	14.11	
30.	Закрепление броска мяча из под щита одной рукой . Судейство.	1	15.11	
31.	Бросок мяча по корзине одной рукой от плеча. Учебная игра. «Баскетбол»	1	17.11	
32.	Повороты вокруг носков с мячом. Передачей от груди. Игра: «баскетбол».	1	21.11	
33.	Понятие о тактике игры «стритбол». Правило судейства.	1	22.11	
34.	Передача мяча в парах от груди через пол. Учебная игра.	1	24.11	
35.	Совершенствование техники передачи мяча в движении. Учебная игра. «Баскетбол»	1	28.11	
36.	Ведение мяча змейкой с последующим броском. Учебная игра. «Баскетбол»	1	29.11	
37.	Ведение мяча с ускорением по сигналу. Учебная игра. «Баскетбол»	1	01.12	

38.	Зачет: ведение мяча на ускорение с последующим броском. Учебная игра. «Баскетбол»	1	05.12	
39.	Двусторонняя игра «баскетбол».	1	06.12	
40.	Бросок с места. Учебная игра. «Баскетбол»	1	08.12	
41.	Правила игры ; «Стритбол». учебная игра: «Стритбол»	1	12.12	
42.	Правила тактических действий. Учебная игра: «Стритбол»	1	13.12	
43.	Бросок мяча с двух шагов.	1	15.12	
44.	Лыжная эстафета. Учебная игра. «Баскетбол»	1	19.12	
45.	Лыжная подготовка: Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря. Элементы лыжного строя.	1	20.12	
46.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	22.12	
47.	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1	26.12	
48.	Эстафета с использованием разных лыжных ходов.	1	27.12	
49.	Эстафета с использованием разных лыжных ходов. Подведение итогов II четверти.	1	29.12	
III ЧЕТВЕРТЬ (31 час)				
50.	Эстафета с использованием разных лыжных ходов.	1	10.01	
51.	Передвижение на лыжах до 2 км свободным стилем.	1	12.01	
52.	Спуск в средней и высокой стойке - обучение. Передвижение на лыжах до 2 км.	1	16.01	
53.	Спуск в средней высокой стойке - закрепление. Передвижение на лыжах до 2 км.	1	17.01	
54.	Спуск в средней в высокой стойке на результат. Преодоление бугров и впадин.	1	19.01	
55.	Обучение поворотов на параллельных лыжах при спуске. Прохождение дистанции до 3 - 4 км.	1	23.01	
56.	Совершенствование поворотов на параллельных лыжах при спуске. Прохождение на лыжах до 3 - 4 км	1	24.01	
57.	Закрепление: поворотов на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезков до 100 м.	1	26.01	

58.	Поворот на параллельных лыжах на лыжне на результат. Прохождение дистанции до 3 - 4 км .	1	30.01	
59.	Спуск. Подъем «Лесенкой». Катание с горы.	1	31.01	
60.	Прохождение дистанции 3 - 4 км на время.	1	02.02	
61.	Спуск. Подъем «Лесенкой». Катание с горы.	1	06.02	
62.	Коньковый ход. Лыжная эстафета	1	07.02	
63.	Совершенствование техники изученных ходов.	1	09.02	
64.	Одновременно - двушажный ход, одновременно - бесшажный ход.	1	13.02	
65	Прохождение дистанции до 3 - 4 км (классическим ходом)	1	14.02	
66	Подъем, спуск с горы. Преодоление бугров и впадин.	1	16.02	
67	Скоростной спуск. Прохождение дистанции до 3 - 4 км.	1	20.02	
68	Спуск с горы на лыжах.	1	21.02	
69	Прохождение дистанции по учебному кругу.	1	27.02	
70	Торможение плугом.	1	28.02	
71	Прохождение дистанции по учебному кругу	1	02.03	
72	Прохождение дистанции на скорость - 100 м	1	06.03	
73	Прохождение дистанции по учебному кругу 3 - 4 км	1	07.03	
74	Тренировочное прохождение дистанции по учебному кругу	1	09.03	
75	Спуск с пологих склонов		13.03	
76	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад	1	14.03	
77	Совершенствование кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	1	16.03	
78	Опорный прыжок. Прыжок через коня - ноги врозь.	1	20.03	
79	Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату.	1	21.03	
80	Строевые упражнения. Лазание по канату на скорость. Подведение итогов 3 четверти. Выставить оценки.		23.03	
IV ЧЕТВЕРТЬ (21 час)				
81	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола.	1	04.04	
82	Нижняя прямая подача. Правила. Учебная игра: « волейбол ».	1	06.04	

83	Нижняя прямая подача. Правила. Учебная игра: « волейбол ».	1	10.04	
84	Нижняя прямая подача. Правила. Учебная игра: « волейбол ».	1	11.04	
85	Прием двумя руками сверху на результат. Учебная игра: « волейбол ».	1	13.04	
86	Прием снизу двумя руками.	1	17.04	
87	Передачи в парах через сетку двумя руками, снизу сверху. Учебная игра: « волейбол ».	1	18.04	
88	Передача мяча в три паса. Учебная игра: « волейбол ».	1	20.04	
89	Верхняя прямая подача - обучение. Учебная игра: « волейбол ».	1	24.04	
90	Судейство игры волейбол, жесты. Учебная игра: « волейбол ».	1	25.04	
91	Нападающий удар. Учебная игра: волейбол ».	1	27.04	
92	Верхняя прямая передача в парах через сетку. Учебная игра: « волейбол ».	1	02.05	
93	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Бег 30 мин.	1	04.05	
94	Метание мяча на дальность. Игра в футбол.	1	14.05	
95	Метание мяча на дальность. Бег на дистанцию 200 м.	1	15.05	
96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» . игра в футбол.	1	16.05	
97	Промежуточная аттестация. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Челночный бег 3 * 10 м	1	18.05	
98	Кроссовая подготовка. Игра в футбол.	1	22.05	
99 100	Кроссовая подготовка. Игра в футбол.	2	23.05 24.05	
101 102	Подведение итогов. Выставить оценки. Учебная игра: «Футбол»	2	25.05 26.05	

3. ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ 8 класс

Упражнения, 8 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м на скорость.	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Прыжки в длину с разбега, см	190	180	165	175	165	156
Прыжок в высоту с разбега, см	3,30				2,90	
Метание на дальность, бросок набивного мяча (100-150г) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь.						
Толкание набивного мяча весом 3 кг.						
Прохождение дистанции 2км на лыжах на время.						

Упражнения, 9 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м на скорость	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Прыжки в длину с разбега, см	190	180	165	175	165	156
Прыжок в высоту с разбега, см	3,30				2,90	
Метание на дальность, бросок набивного мяча (100-150г) из-за головы обеими руками из положения сидя ноги врозь						
Толкание набивного мяча весом 3 кг						
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58
Прохождение дистанции 2км на лыжах на время						