

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**Рассмотрена на заседании МО**

**учителей физической культуры и ОБЖ**

**Протокол № 1 от 28.08.2023г**

**Руководитель МО: \_\_\_\_\_ Шувалова С.А.**

**Утверждаю:**

**Директор школы:**

**Чекмарёва И.А.**

**Приказ № 84 от 30.08.2023г.**

**АДАптированная рабочая программа**

**по физической культуре**

**для учащихся с ОВЗ (ЗПР)**

**(5-9 класс)**

**В 2023-2024уч.г. реализуется в 8г, 9г классах**

**УЧИТЕЛЯ:**

**Петрова.А.Н.**

**Куликов И.В.**

**2023-2024 учебный год**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по « Физической культуре» адаптирована для учащихся 5-9 классов с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР), разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1897 от 17 декабря 2010 года «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 8 апреля 2015г. №1/15)), и авторской программы «Физическая культура 5-9 классы» В.И. Ляха (М.»Просвещение», 2014 год), с учетом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11классы» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. «Просвещение», 2011 год)

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в 5-9 классах, при изучении теоретического материала предлагается использовать учебники: Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.и. Ляха. – М. : Просвещение, 2011. -207с., Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А. Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н. С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов; под редакцией М.Я. Виленского. – 7 – е изд. - М.: Просвещение, 2011. – 156 с.

В классах обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР). У обучающегося с ЗПР наблюдаются отклонения в развитии двигательной сферы:

- выраженное функциональное напряжение, утомление;
- недостаточная сформированность координации движений и зрительно- моторных координаций;
- нарушение произвольной регуляции движений, недостаточная четкость и координированность произвольных движений, трудности переключения и автоматизации.
- низкий уровень развития мелкой моторики;
- несформированность механизмов организации деятельности (регуляции и контроля деятельности);
- познавательная деятельность учащегося характеризуется низким уровнем активности и замедлением переработки информации;
- внимание характеризуется неустойчивостью, частой отвлекаемостью;
- недостаточная сформированность зрительной памяти;
- наглядно – образное мышление в стадии формирования;
- недостаточная сформированность зрительного и зрительно-пространственного восприятия;
- эмоционально – волевая сфера в стадии формирования.

### **Создание специальных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющих задержку психического развития.**

Учитывая психофизиологические особенности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ЗПР), перечисленных выше, на уроках ведущими являются практический и наглядные методы, особое внимание уделяется методическим приемам стимулирования и мотивации обучения, а именно:

- организация рабочего места каждого ребёнка с обеспечением возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога;

- дозированность задания с постепенным усложнением, увеличивая количество тренировочных упражнений, включая материал для повторения и самостоятельных работы;
- материал предоставляется в занимательной форме, используя игры и упражнения, различного характера;
- поэтапность выполнения работы с обязательным обобщением и подведением итогов каждого этапа;
- индивидуализация заданий для обучающихся в соответствии с психофизическими особенностями каждого;
- эмоциональное стимулирование, создание положительной мотивации обучения, ситуации успеха.

### **Оценочные материалы.**

Для проверки физкультурно-спортивной деятельности используются рекомендаций «Оценка результатов освоения программы учебного предмета «Физическая культура», расположенных в свободном доступе на сайте ГАУ ДПО ЯО ИРО ([http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k\\_fk\\_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema\\_ocenki-FK.pdf](http://www.iro.yar.ru/fileadmin/iro/k_fk_bzh/2018/SHCHerbak-Sistema_ocenki-FK.pdf)).

### **Методические материалы.**

В целях внедрения современных систем физического воспитания, расширения диапазона образовательных услуг для обучающихся в сфере физической культуры и спорта по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных организациях рекомендуется для использования в учебном процессе учебно-методические материалы:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М. «Просвещение», 2013 год);
- Настольная книга учителя физической культуры Погадаева Г. И.;
- Справочник учителя физической культуры Киселёва П. А., Киселёва С. Б.;
- Основы физической культуры Барышевой Н.В., Минярова В.М., Неклюдова М.Г.;
- Серии методических пособий «Спорт в школе»;
- «Гимнастика в школе» С.Ф. Бурухина, Ярославль: 2006 год;
- «Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике А.П. Щербака, О.С. Ткач. (Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2014 г.);
- «Гигиенические основы физической культуры и спорта В.А. Маргазина, О.Н. Семёновой (Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2013 г.);
- «Лыжная подготовка О.С. Ткач, Г.О. Рощиной (Ярославль: ГОАУ ЯО ИРО, 2012 г.)

### **Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).**

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок» (<https://infourok.ru>).
2. <https://www.fizkult-ura.ru> - сетевое сообщество терминов по физической культуре и видов спорта, литература, видео, авторские публикации.
3. <https://resh.edu.ru> - сайт информационно-образовательной средой с большой базой электронных уроков, видео, практическими

заданиями.

4. <https://gto76.pф>- сайт с инструкциями по выполнению ВФСК ГТО, сводной таблицей нормативов по возрастам, методическими рекомендациями для сдающих и проводящих ГТО.

5. <https://www.gto.ru>-сайт о ВФСК ГТО: как выполнять, нормативы, документы, медиagalерея, послы ГТО, контакты.

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития программы коррекционной работы.**

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
- способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятным другим человеком, умение задавать вопросы;
- способность к наблюдательности, умение замечать новое;
- овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
- умение ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий;
- использовать самоконтроль на всех этапах деятельности; осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности;
- оценивать процесс и результат деятельности,
  
- умение выбирать средства физической культуры в соответствии с целями, задачами и условиями занятий;
- овладение обучающимися первоначальными представлениями об истории физической культуры, физических упражнениях, строении организма;
- овладение обучающимися навыками культуры движения, использования полученных знаний на практике;
- стремление физического самосовершенствования;
- в способности взаимодействовать с другими людьми в процессе занятий физической культурой и спортом, в подвижных и спортивных играх;
- овладение обучающимися первоначальными умениями в области самостраховки и страховки;
- овладение знаниями и умениями по технике безопасности при занятиях физической культурой;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

**При проведении текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающегося с ЗПР создаются специальные условия, а именно:**

- наличие привычных для обучающихся опор: показа, алгоритма выполнения упражнений;

- адаптивное требование к оцениванию, с учётом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающегося с ЗПР;
- при необходимости чёткое разделение одного задания от другого, упрощение формулировок задания;
- при необходимости предоставление дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самоконтроля и соблюдения техники безопасности), направляющей (повторение, разъяснение выполнения задания)
- увеличение времени на выполнение задания
- возможность организации смены деятельности при нарастании в поведении ребёнка проявлений утомления и истощения

Результаты детей с ОВЗ рассматриваются с учетом их предыдущих индивидуальных достижений

Планирование разделов, содержание учебного предмета, планируемые результаты освоения учебного предмета (кроме планируемых результатов освоения коррекционной программы), тематическое и поурочное планирование адаптированной рабочей программы соответствует указанным разделам рабочей программы по физической культуре для общеобразовательного 5«А» класса.

## **Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура**

#### **Знания о физической культуре**

##### **История физической культуры.**

- Олимпийские игры древности.
- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физическая культура в современном обществе.
- Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).
- Комплекс ГТО

##### **Физическая культура (основные понятия).**

- Физическое развитие человека.
- Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

- Адаптивная физическая культура.
- Спортивная подготовка.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

#### **Физическая культура человека.**

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
- Восстановительный массаж.
- Проведение банных процедур.
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- Планирование занятий физической культурой.
- Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
- Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

- Самонаблюдение и самоконтроль.
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.*

- Организуемые команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика (девочки).
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

#### ***Лёгкая атлетика.***

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.

#### ***Лыжные гонки.***

- Передвижения на лыжах.
- Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

#### ***Спортивные игры.***

- Баскетбол. *Игра по правилам.*
- Волейбол. *Игра по правилам.*
- Футбол. *Игра по правилам.*

#### **Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

#### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

- ***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- ***Лёгкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- ***Лыжные гонки.*** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- ***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- ***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.
- ***Ланта.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### Тематическое планирование

<i>Разделы программы</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Кол-во часов</i>
	<i>8 кл</i>	<i>9 кл</i>
<b>1.Знания о физической культуре</b>	<b>В процессе учебных занятий</b>	<b>В процессе учебных занятий</b>
<b>2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
<b>3. Физическое совершенствование:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность		
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности:		
3.2.1. Легкая атлетика	<b>26</b>	<b>26</b>
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики	<b>12</b>	<b>12</b>
3.2.3. Лыжная подготовка	<b>15</b>	<b>15</b>
3.2.4.Спортивные и подвижные игры Баскетбол Волейбол Лапта Футбол	<b>4</b> <b>11</b>	<b>4</b> <b>11</b>
3.3. Общеразвивающие упражнения	<b>В процессе уроков</b>	<b>В процессе уроков</b>
<b>Итого:</b>	<b>68 часов</b>	<b>68 часов</b>



## VII КЛАСС

### **Связь с программой воспитания.**

### **Знания о физической культуре:**

- **История физической культуры.** Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

- **Базовые понятия физической культуры.** Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

- **Физическая культура человека.** Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Легкая атлетика.* (32 ч.) Бег с препятствиями. Кроссовый бег (бег по пересеченной местности с преодолением препятствий). Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м — *девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Гимнастика с основами акробатики.* (24 ч.) Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскака два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади, поворот кругом в упор, отмахом назад соскок.

Опорный прыжок через гимнастического козла (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с дохватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из виса стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из виса стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки.* (16 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и

двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## VIII КЛАСС

### **Связь с программой воспитания.**

#### **Знания о физической культуре:**

- **История физической культуры.** Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Основные направления развития физической культуры в современном обществе. Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- **Базовые понятия физической культуры.** Понятие о темпе, ритме, объёме движения. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

- **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические

требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий спортивными играми, спортивным бегом и оздоровительной ходьбой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений). Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок и их исправление

. **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.*(18ч.) Организующие команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатические комбинации , *составленные из ранее изученных элементов.* Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад, Длинный кувырок; стойка на голове и руках (м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (д). Общеразвивающие упражнения с гантелями (м). Упражнения ритмической гимнастики (д). Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): из виса стоя согнув руки подъем переворотом силой в упор, перемах вперед и назад одной, соскок; из положения упора перемах одной и другой в упор сзади,

поворот                      кругом                      в                      упор,                      отмахом                      назад                      соскок.  
Опорный                      прыжок                      через                      гимнастического                      козла                      (*мальчики*).

Упражнения на брусьях: наскок в упор углом, сед ноги врозь, перемах внутрь и размахивание в упоре, сед на левом бедре, перемах в сед на правом бедре, соскок; размахивание в упоре и соскоки махом вперед и назад (*мальчики*); наскок в вис на верхнюю жердь, размахивание изгибами, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, круг правой (левой) с поворотом налево (направо) и перемахом в сед на правом (левом) бедре, соскок с хватом за нижнюю жердь (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (*девочки*): из упора стоя продольно наскок с перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре руки в стороны; обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки в стороны, переменный шаг с одной и с другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной, руки в стороны (или вверх), стойка на одной, другая вперед, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Прикладные упражнения: передвижение в висе на руках с махом ног (*мальчики*); упражнения в висе на кольцах: из вися стоя разбег вперед, согнуть ноги, покачаться; из вися стоя раскачивание одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180°, сход со снаряда сбеганием; размахивания в висе, вис согнувшись (*мальчики*), вис с завесом в кольца (*девочки*).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Лыжные гонки*. (16 ч.) Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки. *Спортивные игры* (30 ч.)

Баскетбол. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика* (24ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки* (18ч). Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность

дистанций регулируется учителем или учащимися)

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры (39 ч)*

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).

Упражнения общей физической подготовки.

*футбол(3 ч)* Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Удар по летящему мячу серединой лба. Нападение в игровых заданиях

*Гимнастика с элементами единоборств(4ч)*. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

## **IX класс**

**Связь с программой воспитания.**

**Знания о физической культуре:**

**- История физической культуры.**

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

**- Физическая культура (основные понятия)**

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

**- Физическая культура человека.**

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.
- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми.
- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

### **Физическое совершенствование.**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультурных пауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики(16ч.)*

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев пережат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки):

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастических скамейках(девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической стенке; лазанья, перелезания

Упражнения на перекладине;

- висы согнувшись, висы прогнувшись

*Легкая атлетика (28ч.)*

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;



- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
  - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
  - броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди
- Кроссовая подготовка; бег от 5 до 20 минут в равномерном темпе.

#### *Спортивные игры (32ч.)*

##### *Баскетбол (12ч.):*

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

##### *Волейбол (19ч.):*

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### ***Прикладно-ориентированная подготовка.***

##### *Прикладно-ориентированные упражнения:*

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

##### *Упражнения общеразвивающей направленности.*

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики.*

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

*Легкая атлетика.*

Развитие выносливости:

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости (кроссовая подготовка):

Бег в равномерном темпе от 5 до 20 мин, бег по пересечённой местности.

Упражнения, развивающие выносливость, бег по пересечённой местности.

*Баскетбол.*

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости:

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

*Лыжная подготовка.* Техника безопасности при проведении занятий на лыжах. Упражнения на лыжах и с лыжами. Одновременные и попеременные лыжные ходы. Спуски, подъёмы. Повороты и торможения.

**Оценка успеваемости** должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося и сформированности качественных универсальных способностей. Особого внимания должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

