

Приложение к адаптированной
основной образовательной программе
основного общего образования

**Российская Федерация
Тюменская область
Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
Нижневартовский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Варьеганская общеобразовательная средняя школа»**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Учителей
развивающего цикла

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по ВР

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Варьеганская
ОСШ»

Бирюлина С.Г.
Протокол №1
от «24» 08. 2023г.

Г.А.Кутлушина
31.08.2023 г..

С.Л.Антропова
Приказ № 247-0
От «31» 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 9 класса учащиеся с ОВЗ**

**Фотеева Андрея Васильевича
учителя физической культуры**

**с. Варьеган
2023-2024 учебный год**

I. Пояснительная записка

1.1 Адаптированная основная общеобразовательная программа основного общего образования для детей 5-9 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями:

- приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897, «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении ФГОС ООО»
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 г. № 29/2065-н «Базисный учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида»
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 кл под редакцией В.В.Воронковой.- М.:Гуманитар, изд. Центр ВЛАДОС, 2011
- учебный план МБОУ «Варьеганская ОСШ» для детей с ограниченными возможностями здоровья на 2022-2023 учебный год.
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с задержкой психического развития одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22.12.2015 г. № 4/15)
- Учебник: Физическая культура. 8 - 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. - М.: Просвещение, 2016. – 256с.
- Пособие: Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеразвиват. организаций/ В.И.Лях. 3-е изд., перераб. и доп.- М.: Просвещение, 2014-208с.

1.2.Цели и задачи.

Программа учитывает особенности познавательной деятельности детей с нарушениями интеллектуального развития. Она направлена на разностороннее развитие личности учащихся, способствует их умственному развитию, обеспечивает гражданское, нравственное, трудовое, эстетическое и физическое воспитание. Программа содержит материал, помогающий учащимся достичь того уровня общеобразовательных знаний и умений, который необходим им для социальной адаптации. Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушениями интеллекта 11 — 16 лет.

Цель — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

- Развитие физических качеств и двигательных способностей;
- Совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности;
- Формирование национально – культурных ценностей.

Программа направлена на решение следующих коррекционных задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развития устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- Сохранение и укрепление здоровья;
- Обучение основам базовых видов двигательной деятельности;

- Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
 - углубление представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
 - содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

II. Планируемые результаты предмета с ОВЗ

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

Учащийся должен знать:

«Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее 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.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол, волейбол)

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Учащийся должен уметь:

- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
- Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Лыжная подготовка. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- 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.
- Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
- Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

III. Содержание учебного предмета. (102 часов)

Знание 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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, физкультурминуток и физкультпауз (подвижные перемены).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и контроль.

Оценка эффективности знаний физкультурно- оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движения, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (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. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорный прыжок.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Национальные виды спорта.

Бег с палкой.

Прыжки через нарты.

Тройной национальный прыжок

Метание тынзяна на хорей

Метание топора на дальность

Прикладно– ориентированная подготовка. Прикладно – ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости

Национальные виды спорта. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

IV. Тематическое планирование с указанием видов контроля

Тема раздела	Кол –во часов	Виды контроля	
		тесты	зачеты
Знания о физической культуре	В течение урока		
Легкая атлетика	28	12	3
Спортивные игры (баскетбол)	13		3
Гимнастика с элементами акробатики	115	4	3
Национальные виды спорта	13		3
Лыжная подготовка	18		2
Спортивные игры (волейбол)	15		3
Общее кол – во часов	102	16	17

V. Календарно-тематический план учебного предмета физическая культура

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Вид контроля, измерители	Планируемые результаты освоения учебного предмета	Дата план	Дата факт
Легкая атлетика 14 часов						
1.	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт и стартовый разгон	1	Поточный, групповой	<p>На овладение техникой кроссового бега</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>	01.09	
2.	Низкий старта, стартовый разгон. Бег 30м.,	1	Фронтальный,		02.09	
3.	Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование.	1	Фронтальный, Учет полученных умений и навыков		05.09	
4.	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3x10м	1	Индивидуальный		12.09	
5.	Челночный бег 3x10 м. (у), метание м/м., бег 60м.	1	Индивидуальный		15.09	
6.	Бег 60м. (у), метание малого мяча, прыжки в длину с разбега	1	Учет полученных умений и навыков		16.09	
7.	Метание малого мяча (у), прыжки в длину с разбега.	1	Индивидуальный		16.09	
8.	Прыжки в длину с разбега, бег 100м.	1	Индивидуальный		19.09	
9.	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.	1	Фронтальный, поточный,		22.09	
10.	Бег 100м. (у). Силовая подготовка.	1	Текущий контроль		23.09	
11.	Бег в равномерном темпе до 15 мин, эстафета 4 \ 100	1	Индивидуальный, поточный,		26.09	

12.	Бег 2000м. (у).	1	Индивидуальный,		28.09	
13.	Прыжки через крутящуюся скакалку, броски набивание мяча.	1	Индивидуальный, поточный.		29.09	
14.	Полоса препятствий 6-7эл. (у)	1	Индивидуальный, соревновательный.		03.10	
Спортивные игры (баскетбол) 13 часов						
15.	ТБ во время уроков по спортивным играм. Передач мяч. Бросок после ведения.	1	Фронтальный, поточный,	Планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня; Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;	06.10	
16.	Бросок мяча в кольцо Передача в парах в движении.	1	Фронтальный, поточный, игровой	Характеризовать роль физической культуры в жизнедеятельности человека; Измерять индивидуальные показатели	07.10	
17.	Передача в парах, тройках в движении. Эстафета с ведением, передачей.	1	Фронтальный, поточный, игровой,	физического развития, состояния (пульсометрия, состояние кожных покровов); Развитие основных физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость);	10.10	
18.	Передача мяча после ведения в парах - учет Повороты на месте после ведения мяча.	1	Фронтальный, поточный, игровой.	Основы страховки а подстраховки; Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;	13.10	
19.	Броски с места, в движении с различных точек. Передача мяча различными способами.	1	Фронтальный, поточный, игровой,	Владение навыками выполнения различных физических упражнений функциональной направленности, технические навыки действий в базовых видах спорта, а так же применение	14.10	
20.	Нападение быстрым прорывом	1	Фронтальный, поточный, игровой.	навыков в игровой практике. активное включение в о взаимодействие со сверстниками;	17.10	
21.	Взаимодействия 2-х игроков в нападении и защите	1	Фронтальный, соревновательный.	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	20.10	
22.	Нападение быстрым прорывом, действие	1	Фронтальный, поточный, игровой,	Проявление дисциплинированности , трудолюбия упорства при достижении поставленных целей и	21.10	

	защиты в своей зоне.		соревновательный.	задач; Взаимопомощь, взаимодействия с «напарниками», «соперниками». Характеризовать явления действия и поступки, давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта; Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Обеспечивать собственную безопасность при занятиях физической культурой; Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Планировать собственную деятельность; Определять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.		
23.	Комбинации из освоенных элементов, ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол.	1	Фронтальный, поточный, игровой, соревновательный.		24.10	
24.	Штрафной бросок- учет	1	Индивидуальный		27.10	
25.	Комбинации из основанных элементов. Учебная игра	1	Фронтальный, поточный,		28.10	
26.	Учебная - тренировочная игра	1	Фронтальный, поточный, игровой, соревновательный.		31.10	
27.	Учебная - тренировочная игра	1	Групповой, игровой, соревновательный.	07.11		
Гимнастика с элементами акробатики 15 часов						
28.	ТБ на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Акробатические упражнения	1	поточный, индивидуальный	На основе строевых упражнений Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	10.11	
29.	Упражнения на бревне. Акробатические упражнения	1	поточный, индивидуальный	Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1- кг)	11.11	
30.	Акробатические упражнения, упр. на бревне,	1	поточный, индивидуальный	Девочки: большим мячом, палками Вскок в упор присев, сосков прогнувшись(козел в ширину, высота (80-100 см)	14.11	
31.	Акробатические соединения, упр. в развитии	1	групповой.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках	17.11	

	равновесия.			<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры</p> <p>использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p> <p>Лазание гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнение с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнение с предметами</p> <p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля.</p> <p>Способы регулирования физической нагрузки</p>		
32.	Строевая подготовка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	1	групповой.		18.11	
33.	Прыжки через скакалку. Упражнения на бревне, перекладине. Акробатические соединения.	1	групповой.		21.11	
34.	Опорный прыжок, ноги врозь. Упражнения на бревне(у), на перекладине(у)	1	Индивидуальный		24.11	
35.	Прыжок ноги врозь. Акробатические соединения	1	Индивидуальный		25.11	
36.	Акробатические соединения (у)	1	Индивидуальный		28.11	
37.	Комбинация на брусьях. Смешанные висы. Опорный прыжок.	1	Индивидуальный		01.12	
38.	Круговая тренировка . Тест на гибкость(У).	1	Индивидуальный, поточный, соревновательный.		02.12	
39.	Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание. Работа по станциям.	1	Индивидуальный		05.12	
40.	Опорный прыжок (У).	1	Индивидуальный		08.12	
41.	Подтягивание – (У) Эстафеты.	1	Индивидуальный		09.12	
42.	Бросок набивного мяча. Тест на гибкость.	1	Учет полученных умений и навыков		12.12	

43.	Комбинации на перекладине. Висы Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Индивидуальный		15.12	
44.	Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	поточный		16.12	
45.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	поточный, соревновательный.		19.12	
Национальные виды спорта 13 часов						
46.	Инструктаж по Т.Б. во время занятий по НВС. Равномерный бег	1	фронтальный	Укрепление здоровья по средствам национальных физических упражнений, национальных игр; История, роль, особенности национальной физической культуры; Овладение национальными двигательными действиями Планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня; Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; Характеризовать роль физической культуры в жизнедеятельности человека; Измерять индивидуальные показатели физического развития, состояния (пульсометрия, состояние кожных покровов); Развитие основных физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость); Основы страховки а подстраховки; Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;	22.12	
47.	Бег с палкой.	1	Индивидуальный,		23.12	
48.	Равномерный бег с палкой	1	фронтальный		26.12	
49.	Метание различных предметов на дальность.	1	Поточный,		09.01	
50.	Метание набивных мячей.	1	Поточный,		12.01	
51.	Прыжки через нарты.	1	Поточный,		13.01	
52.	Прыжки через нарты.	1	Поточный,		16.01	
53.	Прыжки через нарты – учет	1	Индивидуальный,		19.01	
54.	Тройной национальный прыжок.	1	Поточный,		20.01	
55.	Тройной национальный прыжок- учет	1	Индивидуальный,		23.01	
56.	Игры и состязания	1	соревновательный.		26.01	
57.	Полоса препятствий	1	Поточный,		27.01	
Лыжная подготовка 18 часов						
58.	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. техника	1	Поточный,	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	30.01	

	попеременного двухшажного лыжного хода, бесшажного хода.			<p>Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Прохождение дистанции 3 км</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на лыжах.</p> <p>Выполняют контроль своих физических показателей.</p>		
59.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.	1	Поточный,		06.02	
60.	Торможение «плугом», упором. Дистанция 2 км.	1	Поточный,		09.02	
61.	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1	Поточный,		10.02	
62.	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.	1	Поточный, индивидуальный.		13.02	
63.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.	1	Поточный,		16.02	
64.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.	1	Индивидуальный		17.02	
65.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.	1	Оценка техники торможения (выборочно)		20.02	
66.	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.	1	Поточный,		27.02	
67.	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 4,5 км.	1	Учет полученных умений и навыков	02.03		

68.	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.	1	Поточный,		03.03	
69.	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.	1	соревновательный.		06.03	
70.	Торможение и поворот «плугом» (У)	1	Учет полученных умений и навыков		09.03	
71.	Поворот переступанием в движении (У), прохождение дистанции 3км.	1	Учет полученных умений и навыков		10.03	
72.	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	1	Индивидуальный		13.03	
73.	Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы	1	Индивидуальный		16.03	
74.	Подъемы, спуски с горы.	1	Поточный,		17.03	
75.	Прохождение дистанции 3км (У). Итоги занятий по лыжной подготовке.	1	Соревновательный		20.03	
Спортивные игры (волейбол) 15 часов.						
76.	Правила Т/б во время занятий спортивными играми. Стойка и перемещение игрока	1	Фронтальный	Планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня; Организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; Характеризовать роль физической культуры в жизнедеятельности человека; Измерять индивидуальные показатели физического развития, состояния (пульсометрия, состояние кожных покровов); Развитие основных физических качеств (сила, скорость, гибкость, выносливость); Основы страховки а подстраховки;	23.03	
77.	Передача мяча над собой. Нижняя подача.	1	Групповой,		24.03	
78.	Передача мяча над собой (У).	1	Групповой,		22.03	
79.	Передача в паре, тройках на месте с перемещением.	1	Фронтальный		03.04	
80.	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча Приёмы	1	Фронтальный,		06.04	

	мяча снизу (в паре) (у).			<p>Организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;</p> <p>Владение навыками выполнения различных физических упражнений функциональной направленности, технические навыки действий в базовых видах спорта, а так же применение навыков в игровой практике.</p> <p>активное включение в о взаимодействие со сверстниками;</p> <p>Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>Проявление дисциплинированности , трудолюбия упорства при достижении поставленных целей и задач;</p> <p>Взаимопомощь, взаимодействия с «напарниками», «соперниками».</p> <p>Характеризовать явления действия и поступки, давать им объективную оценку на основе полученных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>Обеспечивать собственную безопасность при занятиях физической культурой;</p> <p>Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p>		
81.	Верхняя подача. Передача в зону 3- 2, 3-4. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1	Фронтальный,		07.04	
82.	Нижняя, верхняя подачи.	1	Фронтальный		10.04	
83.	Нижняя подача мяча (У). Прямой нападающий удар.	1	Фронтальный,		13.04	
84.	Верхняя подача. Отбивание кулаком через сетку.	1	Фронтальный,		14.04	
85.	Верхняя подача мяча (У). Учебная игра в волейбол.	1	Игровой		17.04	
86.	Прием мяча после подачи. Отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	1	Фронтальный,		20.04	
87.	Жесты судьи. Учебно – тренировочная игра	1	Индивидуальный		21.04	
88.	Нападающий удар, блок. Учебная игра.	1	Фронтальный,		24.04	
89.	Двусторонняя игра. Помощь в судействе.	1	Фронтальный,		27.04	
90.	Двусторонняя игра. Судейство.	1	Фронтальный,	28.04		
Легкая атлетика 14 часов						
91.	ТБ на уроках л/атлетики. Стартовый разгон. Бег 30м. Прыжки в длину с места.	1	Индивидуальный	<p>На овладение техникой кроссового бега</p> <p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	04.05	
92.	Низкий старт. Бег 30м. (у). Прыжки в высоту способом	1	Индивидуальный		05.05	

	«ножницы»			<p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p> <p>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;</p>		
93.	Челночный бег 3x10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.	1	Индивидуальный		11.05	
94.	Метание малого мяча на дальность (у), кросс 1500 м.	1	Индивидуальный		12.05	
95.	Прыжки в длину с разбега. Подтягивание (у), бег 100м.	1	Индивидуальный		13.05	
96.	Бег 100м (У). Прыжки в длину с разбега	1	Индивидуальный		15.05	
97.	6 мин. бег (у) Броски набивного мяча вперед, вверх на дальность	1	Индивидуальный		18.05	
98.	Бег 2000м (у)	1	Индивидуальный		19.05	
99.	Эстафетный бег.	1	Индивидуальный		22.05	
100.	Полоса препятствий	1	Индивидуальный		25.05	
101.	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м).	1	Индивидуальный		26.05	
102.	Равномерный бег (15 мин). Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 100 м).	1	Индивидуальный	29.05		

Контрольно измерительные материалы

По физической культуре

9 класс

2023-2024 уч.год

тест по физической культуре.

Вариант 1.

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

2. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

4. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

Вариант 2.

1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

2. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

3. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Богатырь – это:

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

5. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

6. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

7. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

8. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

9. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

10. Алина Кабаева - это:

- А. Лыжница
- Б. Теннисистка
- В. Гимнастка

Ответы:

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	б	в	в	в	б	а	в	б	б	а
2	б	б	а	б	а	в	в	в	б	в

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 8-10 баллов

Оценка «4»: 6-7 баллов

Оценка «3»: 4-5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

**Учебные нормативы по усвоению навыков,
умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

9 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 10 х9 м, сек	26,6	27,4	28,2	27,0	28,2	30,0
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,9	5,3	5,8	6,2
Бег 1000 м, мин	4,00	4,40	5,00	4,30	4,50	5,30
Бег 60 м, секунд	9,8	10,0	10,8	10,0	10,8	11,4
Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Пряжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	25	20	15	19	13	9
Наклоны вперед из положения стоя	10+	4+	1+	12+	8+	3+
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	34	36	30	21
Бег на лыжах 3 км, мин	<i>Без учета времени</i>					
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	54	48	40	58	50	40