**Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Содержание учебного предмета «физкультура»
4. Календарно-тематическое планирование
5. Приложение

5.1Контрольно-измерительные материалы

5.2Системы оценки достижения обучающихся планируемых результатов (в адаптивной программе)

а) Практических умений

б) Теоретических знаний

1. **Пояснительная записка**

**Рабочая программа** по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ).

 Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599.

Примерная адаптированная основная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 22 декабря 2015 г.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015;

 Устав «Цивильской ОШИ для обучающихся с ОВЗ №1» Минобразования Чувашии

 Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Цивильская ОШИ для обучающихся с ОВЗ №1» Минобразования Чувашии.

**Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе:**

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Цели и задачи курса:**

***Целью*** учебной программы по физической культуре является формирование у обучающихся, воспитанников основ здорового образа жизни, развитие интереса к творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

**Основные задачи:**

**Образовательные**:

* Формировать представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, как факторе успешной учёбы и социализации;
* Учить физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта (волейбола; футбола; настольного тенниса; хоккея с мячом; легкой атлетике)
* Учить соревновательному бегу на длинные и короткие дистанции
* Учить метанию в цель, на дальность с разбега по коридору 10 м.
* Учить прыжку в длину с разбега «согнув ноги» зона отталкивания 40 см; прыжку в высоту (перекидным) способом; опорному прыжку через гимнастического козла разными способами
* Учить выполнять акробатические и гимнастические комбинации из ранее изученных упражнений.

**Коррекционные:**

* Корригировать нарушения физического развития, психомоторики, эмоционально-волевой сферы;
* Развивать мелкую моторику, ориентировку в пространстве;
* Развивать координацию, двигательные умения и навыки;
* Формировать правильную осанку.

**Воспитательные:**

* Воспитывать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
* Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
* Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культурного поведения, патриотизм.

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с обучающимися, воспитанниками.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

* индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
* коррекционная направленность обучения;
* оптимистическая перспектива;
* комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

 9 класс – по учебному плану – 3 раза в неделю, всего 102 часа в год. Особенности преподавания данного учебного предмета в данном классе:

В начале учебного года обучающиеся проходят углубленный медицинский осмотр на основании которого дети распределяются на три группы: основная, подготовительная, специальная медицинская,

 *Для усиления коррекционной направленности* на двигательную сферу широко используется применение:

“Корригирующие упражнения” - пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; упражнения с фитболами).

“Коррекционные игры” - игры с различной функциональной направленностью (музыкально – двигательные; дидактические, коммуникативные, ритмические)

Особенности преподавания данного учебного предмета в данном классе:

Особенностью данной программы образовательной области “Физическая культура” для детей с ограниченными возможностями здоровья, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся; материально-технической оснащенностью учебного процесса.

 В начале учебного года обучающиеся, воспитанники проходят углубленный медицинский осмотр. На основании данных медосмотра дети распределяются на три группы: основная, подготовительная, специальная медицинская.

 У школьников в основной группе нет отклонений в состоянии здоровья или это отклонения незначительные. Такие обучающиеся занимаются физкультурой по полной программе, могут выступать на внешкольных и межшкольных соревнованиях по различным видам спорта, занимать в секциях, выдерживать достаточно высокие физические нагрузки.

 В подготовительной группе дети с незначительными отклонениями в состоянии здоровья, но при этом недостаточно физически развиты. Эти дети занимаются вместе с основной группой. Но осваивая программу медленнее и с меньшими нагрузками. Испытывают трудности в упражнениях с предметами, осмыслении и запоминании движений. При выполнении физических упражнений выявляется несогласованность движений рук и ног, недостаточная координация движений, снижена работоспособность, быстрая утомляемость. Детям предлагается на уроках упражнения на развития двигательной активности детей с помощью нестандартных приемов и методов. Осознание обучающихся необходимости занятий по развитию собственной двигательной активности; развитие внимания, координации движений; воспитание уважения к себе и другим.

 Для детей этой группы предлагаются дополнительные занятия во внеурочное время. Дети по разрешению врача могут посещать школьные кружки по физкультуре, участвовать в соревнованиях по упражнениям в равновесии, точности действий, дифференцировку пространственных и временных параметров, в прыжках на дальность с места.

 В специальной медицинской группе дети, которые имеют отклонения в состоянии здоровья, постоянного или временного характера. Нарушение общей и мелкой моторики проявляется в неумении детей быстро и точно начать движение, поменять быстроту, темп и ритм движений, имеются значительные затруднения при выполнении противоположных, последовательных и дифференцированных движений. В процессе занятий к этой группе детей применяется индивидуальный и дифференцированный подход. Им предлагаются упражнения с пониженной нагрузкой, ведется постоянный контроль над их самочувствием.

1. **Планируемые результаты**

**Универсальные результаты**

**Учащиеся научатся:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- доносить информацию доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

**Личностные результаты**

**Учащиеся научатся:**

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности

- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха

- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре

- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности

- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок

- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой

- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- бережно относится к своему здоровью и здоровью окружающих

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий

- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

**Учащиеся получат возможность научится:**

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека

- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

**Предметные результаты:**

**Учащиеся научатся:**

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения

- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона

- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега

- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

По окончанию 9 класса обучающиеся должны знать и уметь:

**Знать:**

**Гимнастика:**

1. основные способы и средства гимнастики для подготовки организма к трудовой деятельности, поддержания работоспособности, снятия напряжения после трудовой деятельности;

**Легкая атлетика:**

* как самостоятельно проводить легкоатлетическую разминку;
* как поддержать состояние здоровья средствами легкой атлетики после окончания школы.

**Спортивные игры:**

* правила игры и судейства баскетбола, волейбола;
* правила соревнований в парных играх;
* наказания при нарушениях правил игры.

 **Уметь:**

**Гимнастика:**

1. Выполнять все виды лазанья, акробатических упражнений, равновесий;

2. составлять комбинацию из 6-8 вольных упражнений и показывать их выполнение учащимся класса;

**Легкая атлетика:**

1. бегать в медленном темпе 12-15мин;

2. бегать на короткие дистанции (100, 200м), средние и длинные дистанции(400,800м.) на время;

3. прыгать в длину и высоту с полного разбега;

4. метать малый мяч на дальность;

5. толкание ядра с места;

6. бежать кросс на 2000м.

**Спортивные игры:**

**Баскетбол**

* Выполнять передачу мяча от груди в парах при передвижении бегом;
* вести мяч шагом с обводкой условных противников;
* бросать мяч по корзине двумя руками от груди, в движении;

**Волейбол**

* выполнять прямой нападающий удар;
* блокировать нападающие удары.
1. **Содержание учебного предмета «физкультура»**

**Теоретические сведения**

      Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

**Гимнастика**

**Теоретические сведения**

      Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал

      Построения и перестроения: использование всех видов перестроений и поворотов. Нарушение и восстановление строя в движении.
      *Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.* Вис на гимнастической стенке, хват сверху, подтягивание с поворотом головы направо, налево; то же, согнув ноги. Лежа на спине, ноги закреплены под нижней рейкой гимнастической стенки, руки перед грудью: лечь с поворотом туловища налево, то же с поворотом туловища направо, то же с разведением рук в стороны. Соединение разных положений и движений при выполнении различной сложности гимнастических комбинаций.
      *Упражнения на дыхание.* Тонизирующие дыхательные упражнения перед активной физической деятельностью; на управление дыханием; на восстановление дыхания после интенсивной физической нагрузки.
      *Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.* Круговые движения кистями рук; статические напряжения мышц кисти при неполном разгибании пальцев («кошка выпустила когти») с последующим расслаблением мышц потряхиванием; круговые движения, пронация и супинация кистей рук с отягощением; сгибание-разгибание рук в упоре лежа с разведенными в стороны пальцами.
      *Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп.* Круговые движения стопой по часовой стрелке, против часовой стрелки; подъем на носки стоя, в движении; подъем на одной (правой, затем левой), двух ногах с отягощением в руках, с грузом на плечах.
      *Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног.* Сгибание-разгибание рук и ног в упоре лежа в разных плоскостях (от стены, от скамьи, от пола) с расстановкой рук (ладони вместе, руки на ширине плеч, руки шире плеч); сгибание-разгибание туловища (лицом вверх, лицом вниз) с поворотом корпуса влево, вправо; подтягивание на перекладине; сгибание рук на брусьях; подъем ног на брусьях, на гимнастической стенке; приседание, в том числе и с отягощением; использование «волевой гимнастики» (концентрация различной продолжительности на статическом напряжении некоторых мышечных групп).
      *Упражнения, укрепляющие осанку.* Собственно-силовые упражнения и упражнения с отягощением на мышцы шеи, спины, груди, брюшные мышцы и мышцы тазобедренного сустава.

 *Упражнения для расслабления мышц.* Пассивное и активное растяжение мышц; потряхивание конечностями; самомассаж с использованием приемов поглаживания, потряхивания, вибрации и растяжения.
      *Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определенное количество шагов с открытыми глазами; прыжки с места на заданную отметку с открытыми глазами с последующим выполнением упражнения с закрытыми глазами; построение в колонну по два, по три с определенным интервалом и дистанцией по ориентирам и с последующим построением без них; определить отрезок времени от 5 до 15 с (поднятием руки), отметить победителя.

Упражнения с предметами

      *С гимнастическими палками.* Балансирование гимнастической палкой, расположенной вертикально на ладони, на одном пальце; подбрасывание и ловля гимнастической палки с различными переворачиваниями одной и двумя руками; гимнастическая палка вертикально перед собой, хват двумя руками за нижний край гимнастической палки и ловля ее.
      С набивными мячами. Соединение различных движений с мячом с движениями ног и туловища; броски мяча ногами; перебрасывание мяча в парах из-за головы, снизу от груди.
      *С гантелями, штангой.* Упражнения для верхнего плечевого пояса: исходное положение основная стойка, круговые движения плечами вперед, назад, стоя, сидя; сгибание-разгибание рук с гантелями; стоя в наклоне, спина прямая, рука согнута в локте, плечо параллельно корпусу, предплечье перпендикулярно; исходное положение основная стойка, отведение рук в стороны (кисти рук с гантелями смотрят вниз, вперед, назад).
      *Упражнения для туловища.* В наклоне, спина прямая, руки со штангой опущены к полу, подъем штанги к поясу; жим штанги лежа на скамье; лежа на скамье разведение рук в стороны (руки чуть согнуты в локтях).
      *Упражнения для ног.* Исходное положение основная стойка, в руках гантели — подъем на носки; исходное положение основная стойка, штанга на плечах — выполнять приседания. Каждое упражнение состоит из 3—4 серий по 10—12 повторений.
      *Упражнения на преодоление сопротивления.* Стоя на коленях и сидя на полу в положении рука за спину толчком плеча и туловища вытолкнуть партнера из круга; борьба за предмет (отнять набивной мяч); перетягивание каната из различных исходных положений.
      *Лазанье.* Соревнования на скорость; лазанье по гимнастической стенке различными способами; лазанье по канату различными способами; перелезание через различные препятствия.
      *Равновесие.* Разновидности ходьбы, прыжков, поворотов, пробежек на бревне и на рейке перевернутой скамьи; выполнение различных по сложности комбинаций на бревне.
      *Элементы акробатики.* Совершенствование длинных, коротких кувырков вперед, кувырков назад, кувырков через левое (правое) плечо, стойки на голове, стойки на руках с поддержкой. Различные комбинации вольных упражнений.
      *Опорный прыжок.* Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла; прыжок через козла в длину способом «согнув ноги» (высота 110—115 см).

**Легкая атлетика:**

**Теоретические сведения**

      Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

**Практический материал**

      *Ходьба.* Прохождение на скорость отрезков от 100 до 400 м. Ходьба группами наперегонки. Пешие переходы по слабопересеченной местности до 3—5 км.
      Ходьба по залу с ускорением и замедлением, со сменой видов ходьбы по команде учителя.
      *Бег.* Медленный бег в равномерном темпе до 10—12 мин. Бег с изменением скорости по ориентирам и сигналам учителя — 6 мин.
      Бег на 100 м на скорость. Эстафета 4 × 100 м. Старт из положения с опорой на одну руку.
      Бег с преодолением препятствий на дистанции до 100 м (барьеры высотой 40—60 см, ров шириной до 1 м).
      Кросс 500 м (мальчики), 300 м (девочки), бег по песчаной местности (по различному грунту, преодоление ям, бугров и невысокого кустарника прыжком, шагом, перешагиванием, прыжком согнувшись).
      Специальные беговые упражнения с усложнениями на месте и с передвижением на отрезках до 50 м.
      *Прыжки.* Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты, тумбы, скамьи и т. п.) высотой до 1 м. Выпрыгивания с набивным мячом вверх из низкого приседа. 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 (основы прыжка).
      Прыжок с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «перекат» или «перекидной» (схема техники прыжка).
      *Метание.* Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат.
      Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор шириной 10 м. Метание нескольких малых мячей в 2—3 цели из различных исходных положений и за определенное время.
      Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

**Спортивные игры:**

**Теоретические сведения**

      Судейство игр; правильное оформление заявок на участие в соревнованиях.

**Баскетбол:**

**Теоретические сведения**

      Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).

**Практический материал**

      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 от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение на 15—20 м (4—6  раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин.

**Волейбол:**

**Теоретические сведения**

      Наказания при нарушениях правил игры.

**Практический материал**

Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами.
      **Лыжная подготовка:**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Тематика**

|  |  |
| --- | --- |
|  Разделы программы  | Кол-во часов |
| Основы знаний о физической культуре | ( в процессе урока) |
| Спортивные игры  | 13 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 33 |
| Легкоатлетические упражнения | 29 |
| Лыжная подготовка | 21 |
| Коррекционно-развивающая деятельность | ( в процессе урока) |
| Всего | 99 |

**4. Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 класса – 3 часа.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема****урока** | **Вид деятельности** | **Планируемые результаты** |
|
|  | **I четверть-24ч****Основы знаний** |
| 1 | Инструктаж по ТБ и охране труда. | Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.Устный опрос |
|  | ***Легкая атлетика*****Спринтерский бег** |
| 2 - 3 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 4 - 5 | Низкий старт | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров на результат.  | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 6 - 7 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге |
| 8 | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |
| 9 | Развитие скоростной выносливости | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость) |
|  | **метание** |
| 10 | Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха |
| 11 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие |
| 12 | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать технику в целом |
|  | **прыжки** |
| 13-14 | Развитие силовых и координационных способностей. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат.  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места |
| 15 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.  | Корректировка техники прыжка с разбега. |
| 16 | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.  | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |
|  | **Длительный бег** |
| 17-18 | Развитие выносливости. | ОРУ в движении. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д.  | Корректировка техники бега |
| 19- 20 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. СУ. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 21- 22 | Преодоление горизонтальных препятствий | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 23 -24 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору на результат. Переменный бег – 10 – 15 минут.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
|  | **II четверть-24ч****Гимнастика** |
| 25 -26 |  | Т.Б. на уроках гимнастики. Правила поведения в спортивном зале. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | Уметь выполнять перестроения |
| 27 -28 | СУ | Подтягивание в висе. ОФП. Упражнение на гимнастической скамейке на оценку. | Уметь выполнять перестроения |
| 29-30 | СУ | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОФП. | Уметь выполнять перестроения |
| 31-32 | СУ | Перестроение из колонны по одному в колонну по три, пять на месте и в движении на оценку. ОФП. | Уметь выполнять перестроения |
| 33-34 | СУ | Строевые упражнения. Стойка на руках. |  |
| 35-36 | Акробатические упражнения | Строевые упражнения. Из упора присев стойка на голове на оценку. | Уметь выполнять перестроения |
| 37-38 | Акробатические упражнения | Строевые упражнения. Равновесие на одной ноге. ОФП. | Уметь выполнять перестроения |
| 39-40 | Акробатические упражнения | Строевые упражнения. Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега на оценку. | Уметь выполнять перестроения |
| 41-42 | Акробатические упражнения | Строевые упражнения. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. | Следить за осанкой |
| 43-44 |  | Строевые упражнения. Опорный прыжок. Комбинация из различных элементов на оценку. |  |
| 45-46 |  | Упражнениядля развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. |  |
| 47-48 | СУ | Упражнениядля развития пространственно-временной ориентировки и точности движений. |  |
| **III четверть-30ч****Лыжная подготовка** |
| 49-50 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки | Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке, температурном режиме, одежде и обуви лыжника. На учебном круге повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью. |  |
| 51-52 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | Техника одновременного и попеременного двухшажного хода на оценку. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью. |  |
| 53-54 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой | Учить координации работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот) на оценку. |  |
| 55-56 | Попеременный четырехшажный ход | После повторения оценить технику попеременного двухшажного хода. Повторить технику одновременного одношажного хода. Познакомить с попеременным четырехшажным ходом, рассказать, где и зачем он может быть применен.  | Техника выполнения одновременного двухшажного хода. |
| 57-58 | Техника преодоления контруклонов | На учебном круге повторить попеременный четырехшажный ход. Оценить умение переходить с одного хода на другой. Познакомиться с техникой преодоления контруклонов. Провести соревнования-прикидку на дистанцию 1 км (мальчики и девочки) на оценку. | Лыжные гонки на 1 км мальчики: 5,00 – 5,30 – 6,30; девочки:5,30 – 6,00 – 7,00 |
| 59 | Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью | Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Оценить технику одновременного одношажного хода. Пройти дистанцию 3 км (мальчики и девочки) со средней скоростью. | Техника выполнения одновременного одношажного хода |
| 60 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой | Повторить технику преодоления контруклонов, совершенствовать технику подьемов и спусков ранее изученными приемами. Техника попеременного четырехшажного хода на оценку. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью. |  |
| 61 | Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов | Пройти дистанцию 2 км на скорость с применением на дистанции изученных ходов. | Лыжные гонки на 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00 |
| 62 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью по использованию ходов в соответствии рельефа местности на оценку. |  |
| 63 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождение дистанции до 5 км. | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью по использованию ходов в соответствии рельефа местности на оценку. |  |
| 64 | Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью | Совершенствовать навыки катания с горок на оценку. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью. |  |
|  | **Волейбол** |
| 65 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) на оценку.Правила игры в волейбол.  | Дозировка индивидуальная |
| 66 | Прием и передача мяча | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 67 | Прием мяча после подачи | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке на оценку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная |
| 68 | Подача мяча | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров на оценку. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений Дозировкаиндивидуальная |
| 69 | Нападающий удар | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1-3 шага. Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику. |
| 70 | Техника защитных действий | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки на оценку Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 71 | Тактика игры | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Учебная игра. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| **Баскетбол** |
| 72 | Стойки и передвижения, повороты, остановки | Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.  | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 73 | Ловля и передача мяча | Комплекс упражнений в движении. СУ. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) на оценку. Учебная игра. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 74 | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра | Корректировка движений при ловле и передаче мяча |
| 75 | Бросок мяча | ОРУ с мячом. СУ. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху) на оценку. Учебная игра. | Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке |
| 76 | Бросок мяча в движении | ОРУ в движении. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита на оценку. Учебная игра | Корректировка техники ведения мяча |
| 77 | Штрафной бросок | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра | Уметь выполнять ведение мяча в движении |
| 78 | Тактика игры | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые. Учебная игра. |  |
|  |  | **IV четверть-21*****Легкая атлетика*** **Длительный бег** |  |
| 79-80 | Преодоление горизонтальных препятствий | Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 81-82 | Развитие выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Бег на отрезках: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) на оценку.  | Корректировка техники бега |
| 83-84 | Переменный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 85-86 | Кроссовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.  | Уметь демонстрировать физические кондиции |
| 87-88 | Развитие силовой выносливости | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат. |  |
| 89-90 | Гладкий бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки на оценку. Спортивные игры. | Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону |
|  | **Спринтерский бег** |
| 91-92 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м на оценку.  | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции |
| 93 | Низкий старт |  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта |
| 94 | Финальное усилие. Эстафетный бег | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  | Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге |
| 95 | Развитие скоростных способностей | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 60 метров – на результат. | Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7 |
|  | **метание** |
|  96 | Развитие скоростно-силовых качеств | ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 97 | Метание мяча на дальность | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  | Уметь демонстрировать финальное усилие |
|  | **прыжки** |
| 98 | Развитие силовых и координационных способностей | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. |  |
| 99 | Прыжок в длину с разбега | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат. Подведение итогов | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега |

**5. Приложение**

**5.1** **Контрольно-измерительные материалы:**

|  |  |
| --- | --- |
|  Вид работы. |  Тема. |
| на результат | Прыжок в длину с места |
| на результат | Бег 30 м. с высокого старта |
| на результат | Бросок набивного мяча  |
| на результат | Прохождение дистанции 500 м |

 **5.2 Уровень физической подготовленности 9 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **9 – й класс** |
| мальчики | девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 60 м (с) | 8.4 | 9.0 | 9.5 | 9.4 | 10.0 | 10.5 |
| 2. Челночный бег с н/с 3х20м (с) | 12.0 | 12.4 | 13.0 | 13.2 | 14.0 | 14.4 |
| 3. Бег 100м (с) | 14.3 | 14.7 | 15.2 | 16.2 | 17.5 | 18.8 |
| 4. Бег 200м (с) | 34.0 | 35.0 | 37.0 | 38.0 | 39.0 | 40.0 |
| 5. Кросс 300м (мин,с) | - | - | - | 0.55 | 0.58 | 1.03 |
| 6. Бег 400 м(мин,с) | - | - | - | 1.25 | 1.30 | 1.40 |
| 7. Кросс 500 м(мин,с) | 1.30 | 1.40 | 1.50 | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| 8. Кросс 800 м(мин,с) | 2.40 | 2.50 | 3.05 | - | - | - |
| 9. Прыжок в длину (см) | 450 | 410 | 380 | 360 | 340 | 320 |
| 10. Прыжок в высоту (см) | 130 | 125 | 120 | 110 | 105 | 100 |
| 11. Метание теннисного мяча (м) | 46 | 42 | 36 | 30 | 26 | 22 |
| 12. Метание мяча 150г (м) | 50 | 44 | 38 | 32 | 28 | 24 |
| 13. Бег на выносливость (мин) | 11 | 10 | 9 | 10 | 9 | 8 |

**Список литературы**

* Авилова С.А., Калинина Т.В. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград: Учитель, 2011.
* Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития. М., Воронеж, 2012.
* Ефименко Н.Е. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младше школьного возраста. М., 2011.
* Захарова Т.Н., Суровикина Т.Н. Формирование здорового образа жизни у младше школьников. Волгоград: Учитель, 2012.
* Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: Просвещение, 2010
* Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Владос – пресс, 2009.
* Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. Учебная литература, 2012
* Е.П. Пименов - Пальчиковые игры. – Ростов- на - Дону «Феникс» 2011г.
* Шапцева Н.Н. Наш выбор – здоровье. Досуговая программа, разработки, рекомендации. Учитель, 2014.