

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
МБОУ "Буретская СОШ»"

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР Д. А. Синькова
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором школы
С.В. Серовой
Приказ №96
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
5-9 класс
(Вариант 1 ОВЗ)

с. Буреть 2024

Пояснительная записка.

Физическое воспитание — неотъемлемая часть комплексной системы учебно-воспитательной работы в школе в которой обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. Оно направлено на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья к самостоятельной жизни и производственному труду. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

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

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Целью является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Задачами физического воспитания являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Общая характеристика учебного предмета.

Программа по физкультуре для 5 - 9 классов VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является:

Раздел «Спортивные игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическим упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 5 - 9 классов VIII вида

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

Тематическое планирование уроков физической культуры в 5 классе

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы Правила учебных кабинетов	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
4	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
5	Прыжки в длину с места	1
6	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
7	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
8	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
9	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
10	Развитие координации движения. Челночный бег	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
12	Повороты в движении направо, налево	1
13	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
14	Прыжки через скакалку	1
15	Прыжки через скакалку	1
16	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
17	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
18	Подъем туловища из положения лежа руки за головой Международный день отказа от курения	1
19	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
20	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
21	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
22	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
23	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
24	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
25	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1

26	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
27	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
28	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
29	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
30	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
31	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
32	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
33	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
34	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
36	Торможение «плугом».	1
37	Обучение правильному падению при спуске	1
38	Повторение правильному падению при спуске	1
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
40	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
43	Льжные эстафеты по кругу	1
44	Льжные эстафеты по кругу	1
45	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
46	Прохождение дистанции 2 км	1
47	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
48	Остановка шагом. Учебная игра.	1
49	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
50	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
51	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
52	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
53	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
54	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Всемирный день здоровья	1
55	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
56	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
57	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
58	Подтягивание (м), вис (д).	1
59	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
60	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
61	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
62	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
63	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
64	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
65	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
66	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
67	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1

68	Подведение итогов за год. Спортивные игры. День славянской культуры	1
----	--	---

Тематическое планирование уроков физической культуры в 6 классе

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы Правила учебных кабинетов	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
4	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
5	Прыжки в длину с места	1
6	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
7	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
8	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
9	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
10	Развитие координации движения. Челночный бег	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
12	Повороты в движении направо, налево	1
13	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
14	Прыжки через скакалку	1
15	Прыжки через скакалку	1
16	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
17	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
18	Подъем туловища из положения лежа руки за головой Международный день отказа от курения	1
19	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
20	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
21	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
22	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
23	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
24	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
25	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
26	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
27	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
28	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
29	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
30	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
31	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1

32	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
33	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
34	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
36	Торможение «плугом».	1
37	Обучение правильному падению при спуске	1
38	Повторение правильному падению при спуске	1
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
40	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
43	Лыжные эстафеты по кругу	1
44	Лыжные эстафеты по кругу	1
45	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
46	Прохождение дистанции 2 км	1
47	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
48	Остановка шагом. Учебная игра.	1
49	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
50	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
51	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
52	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
53	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
54	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Всемирный день здоровья	1
55	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
56	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
57	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
58	Подтягивание (м), вис (д).	1
59	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
60	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
61	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
62	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
63	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
64	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
65	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
66	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
67	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
68	Подведение итогов за год. Спортивные игры. День славянской культуры	1

Тематическое планирование уроков физической культуры в 7 классе

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
---------	-----------------------------	------------------

1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы Правила учебных кабинетов	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
4	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
5	Прыжки в длину с места	1
6	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
7	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
8	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
9	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
10	Развитие координации движения. Челночный бег	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
12	Повороты в движении направо, налево	1
13	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
14	Прыжки через скакалку	1
15	Прыжки через скакалку	1
16	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
17	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
18	Подъем туловища из положения лежа руки за головой Международный день отказа от курения	1
19	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
20	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
21	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
22	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
23	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
24	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
25	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
26	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
27	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
28	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
29	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
30	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
31	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
32	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
33	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
34	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
36	Торможение «плугом».	1
37	Обучение правильному падению при спуске	1

38	Повторение правильному падению при спуске	1
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
40	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
43	Лыжные эстафеты по кругу	1
44	Лыжные эстафеты по кругу	1
45	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
46	Прохождение дистанции 2 км	1
47	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
48	Остановка шагом. Учебная игра.	1
49	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
50	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
51	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
52	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
53	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
54	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Всемирный день здоровья	1
55	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
56	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
57	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
58	Подтягивание (м), вис (д).	1
59	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
60	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
61	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
62	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
63	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
64	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
65	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
66	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
67	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
68	Подведение итогов за год. Спортивные игры. День славянской культуры	1

Тематическое планирование уроков физической культуры в 8 классе

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы Правила учебных кабинетов	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
4	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
5	Прыжки в длину с места	1
6	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1

7	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
8	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
9	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
10	Развитие координации движения. Челночный бег	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
12	Повороты в движении направо, налево	1
13	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
14	Прыжки через скакалку	1
15	Прыжки через скакалку	1
16	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
17	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
18	Подъем туловища из положения лежа руки за головой Международный день отказа от курения	1
19	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
20	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
21	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
22	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
23	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
24	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
25	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
26	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
27	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
28	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
29	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
30	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
31	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
32	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
33	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
34	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
36	Торможение «плугом».	1
37	Обучение правильному падению при спуске	1
38	Повторение правильному падению при спуске	1
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
40	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
43	Льжные эстафеты по кругу	1
44	Льжные эстафеты по кругу	1
45	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1

46	Прохождение дистанции 2 км	1
47	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
48	Остановка шагом. Учебная игра.	1
49	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
50	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
51	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
52	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1
53	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
54	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Всемирный день здоровья	1
55	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
56	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
57	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
58	Подтягивание (м), вис (д).	1
59	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
60	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
61	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
62	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
63	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
64	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
65	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
66	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
67	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
68	Подведение итогов за год. Спортивные игры. День славянской культуры	1

Тематическое планирование уроков физической культуры в 9 классе

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке. Самоконтроль и его основные приемы Правила учебных кабинетов	1
2	Развитие выносливости. Бег в медленном темпе до 8-12мин	1
3	Развитие скоростных способностей. Бег 60 м	1
4	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м	1
5	Прыжки в длину с места	1
6	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов разбега.	1
7	Развитие прыгучести. Обучение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
8	Повторение прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги" от планки	1
9	Подтягивание- юноши, вис- девушки	1
10	Развитие координации движения. Челночный бег	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Повторение строевых упражнений	1
12	Повороты в движении направо, налево	1

13	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, переходы с одного пролета на другой	1
14	Прыжки через скакалку	1
15	Прыжки через скакалку	1
16	Выпрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой до одного метра	1
17	Подъем туловища из положения лежа руки за головой	1
18	Подъем туловища из положения лежа руки за головой Международный день отказа от курения	1
19	Обучение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
20	Повторение стойке на "голове" с согнутыми ногами	1
21	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
22	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
23	Опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла	1
24	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
25	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
26	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах. Учебная игра.	1
27	Прием и передача мяча сверху и снизу в парах в движении. Учебная игра.	1
28	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1
29	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
30	Верхняя прямая подача. Учебная игра.	1
31	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
32	Обучение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
33	Повторение прямому нападающему удару через сетку. Учебная игра	1
34	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
35	Повторение попеременному двухшажному ходу	1
36	Торможение «плугом».	1
37	Обучение правильному падению при спуске	1
38	Повторение правильному падению при спуске	1
39	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
40	Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60м	1
41	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
42	Повторное передвижение в быстром темпе 150-200м	1
43	Льжные эстафеты по кругу	1
44	Льжные эстафеты по кругу	1
45	Ходьба на лыжах по слабопересечённой местности	1
46	Прохождение дистанции 2 км	1
47	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1
48	Остановка шагом. Учебная игра.	1
49	Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом. Учебная игра.	1
50	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
51	Ловля и передача мяча от груди, на месте. Учебная игра.	1
52	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом	1

53	Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом. Бросок мяча по корзине двумя руками снизу	1
54	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения Всемирный день здоровья	1
55	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
56	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
57	Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1
58	Подтягивание (м), вис (д).	1
59	Подъем туловища из положения лежа, руки за головой за 30 сек	1
60	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
61	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места	1
62	Развитие скоростных качеств. Пробегание отрезка 30 - 50 м	1
63	Развитие скоростных качеств. Бег 60 м.	1
64	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
65	Развитие выносливости. Бег 1000м.	1
66	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега	1
67	Метание малого мяча на дальность с 4 - 6 шагов.	1
68	Подведение итогов за год. Спортивные игры. День славянской культуры	1

Учебно- методическое и материально- техническое обеспечение.

Основная учебная литература

1. Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В. В. Воронковой М. 2012г.М: Просвещение, 2012г.
2. Учебник «Физическое воспитание учащихся 5-9 классов» под редакцией В. В. Воронковой Москва: «Просвещение», 2011г.

Учебно-методическая литература

1. Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В. В. Воронковой М. 2012г.М: Просвещение, 2012г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Упражнения и игры с мячами. – М.: НЦ ЭНАС, 2002
3. Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе. 1 – 11 классы. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001
4. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2000
5. Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009

Технические средства обучения:

- 1.Канат для лазанья.
- 2.Скамейка гимнастическая.
3. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.
- 4.Скакалка гимнастическая.
- 5.Маты гимнастические.
- 6.Гимнастические палки
- 7.Стенка гимнастическая.
8. Кегли.
- 9.Обручи.

10.Флажки.

11.Рулеткаизмерительная.

12.Лыжи.