

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки ХМАО-Югра
Комитет по образованию Администрации Ханты - Мансийского района
МКОУ ХМР СОШ с. Цингалы

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Молдаван Н.И.

Приказ №112 -О

от "31"августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре, 9 класс
(адаптированная)

Знать/ понимать

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика: бег с переменной скоростью до 2000 м; прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете; прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель; преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

Раздел 2. Гимнастика: кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

Раздел 3, 5. Элементы спортивных игр: баскетбол (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол); волейбол (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку); футбол (ведение мяча с изменением направления, удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема стопы, двусторонняя игра); ручной мяч (передача мяча в движении различными способами, броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой, ловля катящегося мяча, ведение мяча с низким отскоком, персональная защита).

Раздел 4. Лыжная подготовка: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости

по физической культуре

Тематическое планирование

по физической культуре

Класс 9

Учитель Сивков Е.В.

Количество часов по учебному плану

Всего 105 часов; в неделю 3 часа.

Планирование по предмету «Физическая культура» 10-11 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2010г.) рекомендованной Министерством образования РФ.

Учебник Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 кл. : учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2011.

№	Наименование разделов и тем уроков	Дата запланировав.	Дата фактическая
Раздел.1 Легкая атлетика.			
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики.		
2	Инструктаж по Т.Б. при занятиях л/а . Низкий старт.		
3	Сов-е тех-ки низкого старта.		
4	Сов-е тех-ки низкого старта.		
5	Сов-е тех-ки низкого старта.		
6	Бег 60 м. – учёт.		
7	Сов-е тех-ки прыжка в длину с разбега.		
8	Сов-е тех-ки прыжка в длину с разбега.		
9	Прыжок в длину с разбега – учёт.		
10	Бег 2000 м. (ю); 1500 м. (дев).		
11	Бег 2000 м. (ю); 1500 м. (дев).		
12	Бег 2000 м. (ю); 1500 м. (дев).		
Раздел 2. Волейбол.			
13	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.		
14	Передача мяча сверху в прыжке в парах.		
15	Нападающий удар. Нижняя прямая подача.		
16	Нападающий удар. Игра в волейбол.		
17	Передача мяча сверху в прыжке двумя руками в парах.		
18	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.		
19	Игра в нападении ч/з 2 зону.		
20	Игра с заданиями.		

21	Нападающий удар. Игра в волейбол.		
22	Передача мяча сверху в прыжке двумя руками в тройках.		
23	Игра с заданиями.		
24	Передача мяча сверху в прыжке двумя руками в тройках.		
25	Игра с заданиями.		
26	Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной.		
27	Игра в волейбол с заданиями.		
28	Игра в волейбол с заданиями.		
29	Нижняя прямая подача. Игра в волейбол.		
30	Игра в волейбол с заданиями.		
Раздел 3. Гимнастика.			
31	Инструктаж по Т.Б. при занятиях гим-ой. Подъём с переворотом.		
32	Подъём переворотом силой (юн); махом (дев).		
33	Подъём переворотом силой (юн); махом (дев).		
34	Подъём переворотом силой (юн); махом (дев).		
35	Подъём переворотом силой (юн); махом (дев) – учёт.		
36	Опорный прыжок.		
37	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла (юн); боком (дев).		
38	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла (юн); боком (дев).		
39	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла (юн); боком (дев).		
40	Опорный прыжок ноги врозь ч/з козла (юн); боком (дев).		
41	Опорный прыжок – учёт.		
42	Раз-е тех-ки акробатической комбинации.		
43	Зак-е тех-ки акробатической комбинации.		
44	Зак-е тех-ки акробатической комбинации.		
45	Сов-е тех-ки акробатической комбинации.		
46	Сов-е тех-ки акробатической комбинации.		
47	Сов-е тех-ки акробатической комбинации.		

	комбинации.		
48	Акробатическая комбинация – учёт.		
49	Акробатическая комбинация – учёт.		
Раздел 4. Лыжная подготовка.			
50	Инструктаж по Т.Б. при занятиях лыжн. подготовкой. Сов-е тех-ки одновременного одношажного хода.		
51	Сов-е тех-ки одновременного одношажного хода. Дис-ия 2км.		
52	Сов-е тех-ки одновременного одношажного хода. Дис-ия 2км.		
53	Спуски и подъёмы. Прохождение дис-ии 2 км.		
54	Сов-е тех-ки одновременного одношажного хода. Дис-ия 2км.		
55	Прохождение дис-ии 2,5 км. Ранее изученными ходами.		
56	Прохождение дис-ии 2,5 км. Со средней скоростью.		
57	Раз-е тех-ки попеременного четырёхшажного хода.		
58	Зак-е тех-ки попеременного четырёхшажного хода.		
59	Сов-е тех-ки попеременного четырёхшажного хода.		
60	Попеременный четырёхшажный ход.- учёт.		
61	Прохождение дис-ии 3 км. попеременным четырёхшажным.		
62	Спуск в высокой стойке. Подъём в гору скользящим шагом.		
63	Прохождение дис-ии 3 км со средней скоростью .		
64	Прохождение дис-ии 3 км. изученными ходами.		
65	Прохождение дис-ии 3 км. изученными ходами.		
66	Лыжные гонки 3 км.		
67	Прохождение 3 км. изученными ходами.		
Раздел 5. Спортивные игры.			
68	Сов-е тех-ки броска по кольцу б/мяча после ведения.		
69	Сов-е тех-ки броска по кольцу б/ мяча после передачи.		

70	Учебная игра.		
71	Учебная игра.		
72	Сов-е тех-ки броска по кольцу б/мяча после ведения.		
73	Сов-е тех-ки броска по кольцу б/ мяча после передачи.		
74	Раз-е тех-ки нижней прямой подачи.		
75	Зак-е тех-ки нижней прямой подачи.		
76	Сов-е тех-ки нижней прямой подачи.		
77	Нижняя прямая подача – учёт.		
78	Учебная игра.		
79	Учебная игра.		
80	Раз-е тех-ки прыжка в высоту с разбега.		
81	Зак-е тех-ки прыжка в высоту с разбега.		
82	Сов-е тех-ки прыжка в высоту с разбега.		
83	Прыжок в высоту с разбега – учёт.		
84	Раз-е тех-ки прыжка в длину с разбега.		
85	Зак-е тех-ки прыжка в длину с разбега.		
86	Сов-е тех-ки прыжка в длину с разбега.		
87	Прыжок в длину с разбега – учёт.		
88	Раз-е тех-ки метания м/ мяча с разбега.		
89	Зак-е тех-ки метания м/ мяча с разбега.		
90	Сов-е тех-ки метания м/ мяча с разбега.		
91	Метание м/ мяча – учёт.		
92	Бег 60 м.- учёт.		
93	Бег 2000 м. – учёт.		
94	Раз-е тех-ки броска б/ мяча по кольцу в прыжке. Игра.		
95	Зак-е тех-ки броска б/ мяча по кольцу в прыжке. Игра.		
96	Сов-е тех-ки броска б/ мяча по кольцу в прыжке. Игра.		
97	Бросок по кольцу в прыжке – учёт.		
98	Игра с заданиями.		
99	Игра с заданиями.		
100	Раз-е тех-ки верхней прямой подачи.		
101	Зак-е тех-ки верхней прямой подачи.		
102	тестирование		