

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Петропавловск-Камчатская школа № 1
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»**

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
..... И.Г. Станкевич
Протокол № 1
от «29» августа 2016 г.

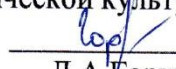
«Согласовано»
Зам. директора по УВР
..... О.П. Часовникова
«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»
Директор КГОБУ
«Петропавловск-Камчатская
школа № 1 для
обучающихся с
ограниченными
возможностями здоровья»
..... С.И. Кирпиченко
Приказ № 44
от «5» сентября 2016 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной
программы для обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)
«Физкультура»
10 класс

Разработчик программы:
учитель физической культуры

Д.А. Горкуша

Петропавловск-Камчатский, 2016 г.

СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.	Пояснительная записка	3
2.	Ожидаемые результаты (знания, умения, навыки).	8
3.	Учебно-тематический план	10
4.	Календарно-тематическое планирование	11
5.	Содержание учебного материала	23
6.	Контроль усвоения знаний	26
7.	Критерии оценок по учебному предмету	27
8.	Список основной, дополнительной литературы	28
9.	Электронные образовательные ресурсы	29
10.	Лист регистрации изменений	

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса КГБОУ «Петропавловск-Камчатская школа № 1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.04.2008 №АФ-150-06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»

Санитарно-эпидемиологического требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.3286 – 15), утвержденного Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26;

Приказов и инструктивных писем Минобрнауки Камчатского края.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы направлено на освоение учащимися знаниями, умениями и навыками базового уровня учебного плана для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями), что соответствует требованиям адаптированной образовательной программы основного общего образования.

Рабочая программа включает в себя все темы, предусмотренные учебным планом для умственно отсталых учащихся (с интеллектуальными нарушениями) Камчатского края, учебного плана школы по физической культуре на 2016-2017 учебный год.

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

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

— коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. 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.

У многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, со стороны физического и психического развития, а также нарушения моторики, поэтому необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

Программа состоит из следующих основных разделов:

- Легкая атлетика;
- Гимнастика;
- Лыжная подготовка;

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование разностороннее физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- 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, соревнованиях, 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.

Характеристика особенностей программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Балл «5» выставляется в том случае, когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.

Балл «4» - когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

Балл «3» - когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

Балл «2» - когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

Балл «1» - когда упражнение не выполнено.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают упражнения (мониторинг) для определения развития уровня физической

подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

При организации учебного процесса используется следующая система уроков:

- Комбинированный выполнение урок - предполагает работ и заданий разного вида.
 - Урок – игра - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.
 - Урок - соревнование - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементов.
 - Контрольный урок – проверка изученных навыков в каждой четверти.
- Общая характеристика учебного предмета. Предметом обучения физической культуры в 10 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности. В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха. В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности. В

области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Срок реализации рабочей учебной программы: программа составляется на 3 года. Внесение изменений - ежегодно без изменения всей программы. Фиксация изменений в специальном листе.

2 ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Учащиеся должны уметь:

- готовиться к уроку физической культуре;
- соблюдать правила техники безопасности на уроке физической культуры;
- ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок,
- пол, углы);
- выполнять задания по словесной инструкции учителя;
- ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- выполнять правильный захват различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку;
- выполнять упражнения по правильному дыханию (по показу учителя);
- преодолевать препятствия.
- правильно и быстро реагировать на сигнал учителя.
- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Учащиеся должны знать:

- историю физической культуры
- историю зарождения олимпийского движения в России.
- режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правила безопасности;
- правила личной гигиены;
- правильное построение на урок и знание своего места в строю;

- исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз).
- разновидности ходьбы
- вести мяч с различными заданиями; ловить и передавать мяч.

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид занятий	Количество часов (всего)	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		10 класс				
1	Вводное занятие Техника безопасности		В ПРОЦЕССЕ УРОКА			
2	Легкая атлетика		24			27
3	Гимнастика			21		
4	Лыжная подготовка				30	

**4. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по физической культуре
НА 2016 – 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ урока	Дата		Раздел. Тема урока	Содержание урока		Формы контроля	Оборудование, электронные образовательные ресурсы
	план	факт		Теоретические сведения по разделу и/или уроку	Практические работы		
I четверть 16 часов							
			Легкая атлетика.				
1			Техника безопасности и правила поведения на занятиях по лёгкой атлетике.	Ознакомление с правилами работы и поведения в спортивном зале. Правила личной гигиены на уроке.	Разминочный бег.	Текущий	
2			Совершенствование техники низкого, высокого старта и стартового ускорения.	Представление о темпе и скорости Основы правильной техники выполнения стартов.	Низкий и высокий старт до 40 метров..	Текущий	
3			Совершенствование техники длительного бега.	Интервал движения. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Бег в равномерном и переменном темпе -3000м (мальчики),2000м (девочки)	Текущий	
4			Совершенствование техники прыжка в	Правила соревнований в прыжках.	Техника при отталкивании.	Текущий	

			длину с места и с 11- 13 шагов разбега.		Полет-приземление. Движение рук.		
5			Техника прыжка	Техники прыжка в высоту	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание», с 7 -9 шагов разбега.	Текущий	
6			Совершенствование техники метания мяча на дальность	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены учащиеся.	метания мяча на дальность (с 4 -5 бросковых шагов) и в цель с расстояния (юноши – до 18м, девушки – 12 – 14м)	Текущий	
7			Совершенствование техники броска набивного мяча	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены учащиеся.	Бросок набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) двумя руками из различных и.п., с места и с двух - четырех шагов вверх вперед.	Текущий	
8			Совершенствование стартов из различных и.п.	Помощь в оценке результатов и подготовке мест занятий.	Эстафеты с использованием л /а упражнений.	Текущий	
9			Челночный бег 4 по 10м. Прыжки и многоскоки.	Правила самоконтроля и гигиены.	Бег с изменением направления.	Текущий	
10			Развитие выносливости.	Пульсометрия.	Кросс до 3 км.	Текущий	
11			Прыжки и многоскоки.	Правила соревнований.	Эстафеты с использованием л/у. О.Ф.П.	Текущий	

12			Челночный бег в различных вариантах.	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. О.Ф.П.	Челночный бег	Текущий	
13			Старты из различных исходных положений.	Дозирование нагрузки .	Бросок набивного мяча из различных исходных положений на дальность(Д – 2кг,М – 3 кг.)	Текущий	
14			Бег	Доврачебная помощь при травмах.	Длительный бег(20 – 25 мин.)	Текущий	
15			Бег с преодолением препятствий.	Помощь в организации и проведении соревнований.	Эстафеты с использованием л/а упражнений.	Текущий	
16			Круговая тренировка.	Самоконтроль при занятиях л/а.		Текущий	
2 четверть 14 часов							
			Гимнастика спорт игры (Волейбол)				
1			Техника безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.	История возникновения олимпийских игр.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре.	Текущий	
2			Совершенствование О.Р.У. без предметов на месте и в движении.	Олимпийская символика. Общая физическая подготовка.	О.Р.У. в парах.	Текущий	
3			Комплекс О.Р.У. без предметов.	Олимпийские традиции.	Совершенствование висов и упоров. Подъем в упор	Текущий	

					силой. Упор присев на одной ноге.		
4			Освоение и совершенствование опорных прыжков.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	М – прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120 – 125 см) Д – прыжок углом (конь в ширину, высота 110см)	Текущий	
5			Повороты в движении.	Олимпийские принципы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.	Текущий	
6			Кувырка вперед с трех шагов разбега.	Страховка. Стойка на лопатках.	Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	Текущий	
7			Комбинации из освоенных элементов.	Точность выполнения движений, статические позы. Устойчивость опоры.	Прыжки со скакалкой. О.Р.У.	Текущий	
8			Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.	Дозировка упражнений. Лазанье по канату.	Текущий	
9			<u>Контр/норм.</u> <u>мальчики</u> Подтягивание на перекладине. <u>Девочки</u> Вис углом, вис прогнувшись.	Комбинация из освоенных элементов. Развитие силовых способностей и гибкости	<u>Контр/норм.</u> <u>мальчики</u> Лазание по канату на скорость.	Текущий	
10			Гимнастика	<u>Контр/норм.</u>	<u>мальчики</u>	Текущий	

					Выполнение комбинации. Прыжок через коня. <i>Девочки</i> Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом.		
11			Техника безопасности на занятиях волейболом.	Расстановка игроков.	Совершенствование стойки и перемещения волейболиста.	Текущий	
12			Волейбол. Комбинации из освоенных элементов (перемещения в стойке, остановки, ускорения.)	Правила игры.	Совершенствование приема и передачи мяча партнеру.	Текущий	
13			Волейбол.	Нижняя прямая подача. Поведение игроков в защите.	Совершенствование техники приема и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	Текущий	
14			Волейбол.	Обучение передаче мяча стоя спиной к партнеру Расстановка игроков.	Совершенствование нижней прямой подачи и прием мяча от подачи..	Текущий	
3 четверть 20 часов							
			Лыжная подготовка и спорт игры				

			(Футбол)			
1			Техника безопасности по лыжной подготовке.	Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км.	Текущий
2			О.Р.У. по лыжной подготовке.	Виды лыжного спорта.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2,5 км.	Текущий
3			О.Р.У. по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход.	Переход с одного хода на другой. Оказание первой помощи при обморожении.	Прохождение дистанции 2,5 км.	Текущий
4			Подъем «елочкой»..	Значение занятий лыжным спортом.	Совершенствование техники поворотов со спусков в право и влево	Текущий
5			Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке. Преодоление контруклона.	Виды лыжного спорта.	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Текущий
6			Торможение «плугом» со склона в 45 градусов.	Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке.	Совершенствование техники различных ходов.	Текущий
7			Совершенствование техники подъемов и спусков.	Применение лыжных мазей.	Прохождение небольших дистанций со сменой ходов.	Текущий
8			Распределение сил на дистанции.	Оценка выполнения спусков и подъемов.	Прохождение дистанции « 4 км -	Текущий

					Д, 5,5 км – М.»в среднем темпе.		
9			Тактика лыжных гонок.	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Совершенствование техники лыжных ходов.	Текущий	
10			Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке.	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Эстафеты. Интервалы отдыха.	Текущий	
11			Передвижение в пологий подъём попеременным двухшажным ходом на разной скорости.	Развитие специальной выносливости. Самоконтроль.	Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны.	Текущий	
12			Одновременный ход на разной скорости передвижения.	Самоконтроль. Развитие скоростной выносливости.	Торможение и поворот упором на склонах разной крутизны.	Текущий	
13			Передвижение попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости.	Самоконтроль. Развитие скоростной выносливости.	Передвижение с лыжами на плече. Ходьба на лыжах ступающим шагом	Текущий	
14			Лыжная гонка на различном рельефе местности.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Ходьба на лыжах ступающим шагом	Текущий	
15			Применение одновременного двухшажного конькового хода на	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Правила соревнований.	Спуск с преодолением неровностей склона.	Текущий	

			различном рельефе местности.				
16			Контрольный норматив	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)	Текущий	
17			Контрольный норматив	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	Контрольный норматив на дистанции 8 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)	Текущий	
18			Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	Терминалогия игры. Техника безопасности.	Жонглирование (индивидуально, в парах.)	Текущий	
19			Футбол.	Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метанием и бросками.	Учебная игра.	Текущий	
20			Футбол.	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	Учебная игра 3 : 3.	Текущий	
4 четверть 18 часов							
			Спорт игры (Баскетбол) и легкая атлетика.				

1			Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры.	Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Совершенствование перемещений и стоек. Развитие координационных способностей.	Текущий	
2			Совершенствование техники остановок, передвижений, поворотов и стоек игрока.	Терминология баскетбола	Совершенствование перемещений и стоек. Развитие координационных способностей.	Текущий	
3			Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками	Терминология баскетбола	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника. (в различных построениях)	Текущий	
4			Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках на месте.	Поведение игроков в защите.	Совершенствование техники ведения мяча в различных стойках на месте, в движении по прямой и с изменением направления движения и скорости.	Текущий	
5			Совершенствование техники бросков	Игра по упрощенным правилам баскетбола.		Текущий	

			мяча одной и двумя руками с места и в движении.	Помощь в судействе.			
6			Совершенствование техники защитных действий.	Комбинация из освоенных элементов. Комплектование команды.	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча.	Текущий	
7			Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Жесты судьи. Игра по упрощенным правилам.		Текущий	
8			Совершенствование тактики свободного нападения.	Быстрый прорыв.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 : 2, 3 : 3, 4 : 4) на одну корзину.	Текущий	
9			Учебная игра в полной координации движений.	Контрольные нормативы по элементам игры в баскетбол.		Текущий	
10			Нападение быстрым прорывом (3 : 2). Заслон.	Поведение игроков в нападении и защите.	Учебная игра.	Текущий	
11			Совершенствование тактики и техники перехода от обороны к атаке.	Поведение игроков в нападении и защите.	Учебная игра.	Текущий	
12			Передвижение и остановка игрока. Сочетание	Зонная защита. Штрафной бросок. Развитие координационных	Бросок одной рукой от плеча в движении с	Текущий	

			приёмов: ведение, передача, бросок.	способностей.	сопротивлением.		
13			Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением.	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Развитие координационных способностей.	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.	Текущий	
14			Учебная игра в полной координации движений.	Развитие координационных способностей.		Текущий	
15			Техника безопасности на занятиях по Н.В.Ф.У.		Совершенствование техники тройного прыжка. О.Ф.П.	Текущий	
16			Совершенствование техники тройного прыжка.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки со скакалкой. О.Ф.П.	Текущий	
17			Совершенствование техники перетягивания палки. О.Ф.П.	Влияние физических упражнений на организм человека.		Текущий	
18			Итоговые приемы годовых нормативов.			Текущий	

5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

9 КЛАСС

(68 ч. в год, по 2 ч. в неделю)

Основы знаний

Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

I четверть (16 часов)

I. Легкая атлетика (11 часов)

Теоретические сведения

Как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Ходьба

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Фиксированная ходьба.

Бег

Кроссовый бег 800-1000 м. Бег на скорость 60-100 м. Медленный бег 10-12 мин.

Прыжки

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега сп. «согнув ноги». Прыжок в высоту с полного разбега сп. «перешагивание». Прыжок в высоту с разбега сп. «перекидной» (для сильных юношей).

Метание

Метание различных предметов в цель и на дальность с различных и.п. Толкание ядра (мальчики-4 кг).

II. Спортивные и подвижные игры (5 часов)

Волейбол

Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Поддачи и приемы мяча. Прямой нападающий удар. Блокирование мяча.

Игры с элементами ОРУ

Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.

II четверть (16 часов)

I. Гимнастика

Теоретические сведения

Что такое строй. Как выполнять перестроения. Как проводятся соревнования по гимнастике.

Строевые упражнения

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Фигурная маршировка.

ОР и корригирующие упражнения без предметов

Упражнения на осанку, дыхательные упр-я, упр-я в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

ОР и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах

Упр-я с гимнастическими палками, со скакалкой, с набивными мячами. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической скамейке

Пружинистые приседания в положении выпада вперед. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую- третью рейку.

Акробатические упражнения

Мальчики: кувырок вперед из положения сидя на пятках.; стойка на голове с опорой на руки.

Девочки: Из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое-левое колено.

Простые и смешанные висы и упоры

Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног.

Переноска груза и передача предметов

Передача набивного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу.

Танцевальные упражнения

Сочетание разученных танцевальных шагов.

Лазание и перелезание

Обучение завязыванию каната петлей на бедре. Соревнование в лазанье на скорость. Подтягивание в висе на канате. Лазанье в висе на руках по канату.

Равновесие

Упражнения на бревне высотой до 100 см.

Опорный прыжок

Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла. Преодоление полосы препятствий.

Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений

Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук. Поочередные однонаправленные и разнонаправленные движения рук и ног. Совершенствование поочередной координации в ходьбе. Ходьба «зигзагом» по ориентирам с контролем и без контроля зрения.

Подвижные игры

III четверть (20 часов)

I. Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Виды лыжного спорта. Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Сведения о готовности к соревнованиям. Сведения о технике лыжных ходов.

Практическая часть

Совершенствование техники изученных ходов. Поворот на месте махом назад. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100 м. Прохождение дистанции 3-4 км. Прохождение на время 2 км.

II. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол

Понятие о тактике игры. Практическое судейство.

Повороты в движении с мячом и без мяча. Передача мяча из-за головы при передвижении бегом. Ведение мяча с изменением направлений. Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра. Игры с элементами баскетбола.

IV четверть (16 часов)

I. Легкая атлетика

Ходьба

Прохождение отрезков 100-200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.

Бег

Совершенствование техники бега на скорость. Бег на средние дистанции (800 м). Отработка навыков медленного бега. Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).

Прыжки

Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.

Метание

Отработка навыков метания различных предметов в цель и на дальность.

II. Подвижные игры и игровые упражнения

Игры с элементами ОРУ: игры с бегом, прыжками, метанием.

Игры с элементами волейбола .

6 КОНТРОЛЬ ЗА УСВОЕНИЕМ ЗНАНИЙ

Процесс обучения физической культуре постоянно сопровождается контролем.

Модернизация системы образования предполагает существенное изменение организации контроля качества знаний обучаемых и качество преподавания в соответствии с учебными планами. Предметом педагогического контроля является оценка результатов организованного в нем педагогического процесса. Основным предметом оценки результатов физического образования являются знания, результатов обучения – умения, навыки и результатов воспитания – мировоззренческие установки, интересы, мотивы и потребности личности.

Стартовый контроль в начале года. Он определяет исходный уровень обученности.

Текущий контроль проверка изученных навыков в каждой четверти. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Рубежный контроль выполняет этапное подведение итогов за четверть после прохождения тем четвертей в форме

Заключительный контроль. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Способы контроля знаний по физической культуре разнообразны: соревнования, сдача нормативов, самоконтроль и взаимоконтроль.

Обучающиеся должны постоянно видеть результаты своей работы для понимания значения отметок, выработки умения критически оценивать себя через: отметки за разные задания, демонстрирующие развитие

Накопление этих отметок и оценок показывает результаты продвижения в усвоении новых знаний и умений каждым учеником, развитие его умений действовать

7 КРИТЕРИИ ОЦЕНОК ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«5»	«4»	«3»	«2»
когда соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению упражнения, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.	когда упражнение выполнено в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.	когда упражнение выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.	когда при выполнении упражнения допущена грубая ошибка или число других ошибок более трех.

8. СПИСОК ОСНОВНОЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа Министерства образования РФ для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. Под ред. В.В. Воронковой- М.: 2010
2. Белов В.М., Кувшинов В.С., В. М. Мозговой В.М. Физическая культура. Просвещение.2014
3. Болонов Г.П. Физкультура в начальной школе. Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
4. Вавилова А.Г. Уроки и планирование по физической культуре 5-9 классов. 2013 г.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы. Москва: «ВАКО»,2011.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Справочник учителя физической культуры. Волгоград: «Учитель». 2012.
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы».Москва:«Просвещение»,2016
8. Лях В.И. Тематическое планирование 1-11кл , 2016
9. Оценка качества по физической культуре 5-9 классов, Мин обр. РФ «Дрофа» , 2015 г.
- 10.Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2015.
11. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы. Москва: «ВАКО»,2013.
- 12.Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой. Волгоград: «Учитель»,2011.

9 ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

<http://festival.1september.ru/articles/635391/>

Презентации:

Электронные физминутки для глаз.