

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

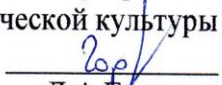
«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
И.Г.Станкевич
Протокол № 1
от 29 августа 2016 г.

«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»
9 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	20
6.	Контроль усвоения знаний	23
7.	Критерии оценок по учебному предмету	24
8.	Список основной, дополнительной литературы	25
9.	Электронные образовательные ресурсы	26
10.	Лист регистрации изменений	

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 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»;

Постановления Правительства Российской Федерации от 12.03.1997 г. № 288 «Об утверждении типового положения о специальном (коррекционном) образовательном учреждении для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья»;

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 68 часов в год (2 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 9 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 8 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
		9 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			Технике безопасности на уроках легкой атлетики.	История. Правила личной гигиены на уроке.	Ознакомление с правилами работы и поведения в спортивном зале.		
2			Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	Теоретические сведения о происхождении легкой атлетике.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Текущий	
3			Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию.	Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	Ходьба с остановками для выполнения задания	Текущий	
4			Ходьба в различном темпе.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной	Ходьба в различном темпе по диагонали	Текущий	

				осанки.			
5			Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях.	Текущий	
6			Бег. Правильное дыхание во время бега.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Челночный бег	Текущий	
7			Бег на скорость 60-100 метров.	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	Ходьба с остановками, смена направления движения	Текущий	
8			Медленный бег 10-12 мин.	Интервал движения. ОРУ	Общеразвивающие упражнения с предметами	Текущий	
9			Прыжки в длину. Разучивание фаз.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	Текущий	
10			Специальные упражнения прыжки в высоту и в длину.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	Текущий	
11			Метание мяча в цель и на дальность.	Точность направления. Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы.	Удары мяча об пол одной, двумя руками. Бросание большого мяча двумя руками через веревку.	Текущий	
12			Игры с элементами ОРУ.	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Прыжки в длину.	Текущий	
13			Игры с бегом на скорость, прыжками, метанием.	Ориентировка на площадке. Правильная осанка, координация движений рук и ног.	Игры с бегом	Текущий	

14			Техники прыжка в длину с места и с 11-13 шагов разбега	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжок в длину с места	Текущий	
15			Техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжок в высоту	Текущий	
16			Метание, ловля	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	Техники броска набивного мяча (юноши – 3кг, девушки – 2кг) двумя руками из различных	Текущий	
2 четверть 14 часов							
			Гимнастика				
1			Технике безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед.	Техника безопасности Правила поведения в физкультурном зале.	Ходьба в различном темпе по диагонали. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Текущий	
2			Метание. Броски набивного мяча различными способами.	Теоретические сведения. Значение утренней зарядки.	Кувырок вперед и назад.	Текущий	
3			Строевые упражнения. Построение перестроения в колонны, шеренги.	Ориентировка на площадке. Правильная осанка, координация движений рук и ног.	Повороты налево, направо, кругом (переступанием).	Текущий	
4			ОР и корректирующие упражнения на снарядах.	Упражнения для формирования правильной осанки.	ОРУ	Текущий	
5			ОР и корректирующие упражнения с предметами.	Упражнения для формирования правильной осанки.	ОРУ	Текущий	

6			Упражнения гимнастической скамейке. на	Упражнения для формирования правильной осанки.	Упражнения на осанку	Текущий	
7			Акробатические упражнения, связки.	Упражнения в расслаблении мышц; основные положения движения головы, конечностей, туловища	Преодоление 3-4-х различных препятствий.	Текущий	
8			Простые и смешанные висы и упоры	Согласованность действий.	Эстафеты с передачей мячей	Текущий	
9			Переноска груза и передача предметов.	Повороты кругом без контроля зрения.	Эстафеты с бегом, прыжками	Текущий	
10			Танцевальные упражнения.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Бег и ходьба с помощью приставных шагов.	Текущий	
11			Лазание и перелезание.	Техника лазанья (чередующий шаг). Исходное положение.	Лазание по гимнастической стенке до 5 рейки.	Текущий	
12			Равновесие. Хождение по гимнастической скамье.	Лазанье одноименным и разноименным способом	Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	Текущий	
13			Опорный прыжок. Разбор прыжка по фазам.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место. Прыжок в глубину с высоты 50-60см. в обозначенное место	Текущий	

14			Упражнения на развитие пространственной ориентации и точности движений		Ходьба по диагонали по начерченной линии, «змейкой», по ориентирам.	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 двушажный ход.	Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке.	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1,5 км.	Текущий	
2			О.Р.У. по лыжной подготовке.	Виды лыжного спорта.	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 1,5 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 1,5 км.	Текущий	
4			Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке.	Значение занятий лыжным спортом.	Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо и влево	Текущий	
5			Комплекс О.Р.У. по	Виды лыжного спорта.	Совершенствование	Текущий	

			лыжной подготовке. Преодоление контр уклона.		техники конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км.		
6			Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке. Торможение «плугом» со склона в 45 градусов.		Совершенствование техники различных ходов.	Текущий	
7			Закрепление техники подъемов и спусков.	Применение лыжных мазей.	Прохождение небольших дистанций со сменой ходов.	Текущий	
8			Прохождение дистанции 3 км в среднем темпе.	Оценка выполнения спусков и подъемов.		Текущий	
9			О.Р.У. по лыжной подготовке..	Применение лыжных мазей.	Совершенствование техники конькового хода	Текущий	
10			Попеременный четырёхшажный ход.	Техника торможения «плугом». Совершенствование техники торможения «плугом».	Прохождение дистанции до 2,5 км.	Текущий	
11			Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные.	Техника торможения «плугом».	Преодоление контруклона.	Текущий	
12			Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке.	Интервалы отдыха.	Эстафеты.	Текущий	
13			Торможение и поворот «плугом» на склонах разной крутизны.	Техника торможения «плугом».	Преодоление контруклона.	Текущий	
14			Прохождение дистанции до 5 км свободным ходом.	Самоконтроль.	Развитие специальной выносливости.	Текущий	

15			Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Техника передвижения на лыжах с преодолением препятствий	Совершенствование техники лыжных ходов.	Текущий	
16			Комплекс О.Р.У. по лыжной подготовке. Соревнование по лыжным гонкам.	Виды лыжного спорта.	Прохождение дистанции 3 км.	Текущий	
17			Совершенствование техники различных ходов, спусков и подъемов в свободном темпе.	Самоконтроль. Развитие скоростной выносливости.	Спуски и подъемы в свободном темпе.	Текущий	
18			Совершенствование техники попеременного двушажного хода.	Оказание первой помощи при обморожении	Прохождение дистанции 2 км.	Текущий	.
19			Футбол. Ведение мяча. Пас, удар по воротам. Обводки.	Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метанием и бросками.	Учебная игра.	Текущий	
20			Футбол. Пас, удар, ведение работа в паре.	Эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метанием и бросками.	Учебная игра.	Текущий	
4 четверть 18 часов							
			Легкая атлетика и спорт игры (Баскетбол)				
1			Технике безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег.	Правила самоконтроля и гигиены.	Бег с изменением направления.	Текущий	
2			Ходьба. Отработка навыков медленного бега.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Бег со сменой ведущего; бег широким шагом.	Текущий	

					Бег в медленном темпе 1-1,5 минуты		
3			Прохождение отрезков 100-200 м.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.	Общеразвивающие упражнения с предметами	Текущий	
4			Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км.	Координация движений. Амплитуда движения рук. Интервал движения.		Текущий	
5			Бег на короткие дистанции.	Значение физических упражнений в жизни человека.	Прыжок в глубину с высоты 50-60см. в обозначенное место	Текущий	
6			Бег на средние дистанции (800 м).	Правила безопасности при выполнении физических упражнений.		Текущий	
7			Совершенствование эстафетного бега (4 по 200м).	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	Текущий	
8			Прыжки. Совершенствование техники прыжков в длину и высоту, всех фаз прыжка.	Техника при отталкивании. Полет-приземление. Движение рук.	Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенное место.	Текущий	
9			Подвижные игры и игровые упражнения.	Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Расстановка игроков на площадке.	Текущий	
10			Т.Б по спортивной игре Баскетбол. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Помощь в судействе.	Передвижение и остановки игрока.	Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Развитие	Текущий	

					координационных способностей.		
11			Общеразвивающие упражнения с предметами	Коррекция плоскостопия	Ходьба и бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра	Текущий	
12			Закрепление техники вырывания и выбивания мяча.	Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики.	Перехват мяча.	Текущий	
13			Игра по упрощенным правилам (баскетбол)	Жесты судьи.	Учебная игра.	Текущий	
14			Учебная игра в полной координации движений.	Контрольные нормативы по элементам игры в баскетбол.	Учебная игра.	Текущий	
15			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2: 2, 3: 3, 4: 4) на одну корзину.	Формировать элементарные сведения о правилах игр, поведении во время игр.	Учебная игра.	Текущий	
16			Закрепление тактики и техники перехода от обороны к атаке.	Дифференцировка своих усилий в зависимости от того, на каком расстоянии расположены предметы.	Учебная игра.	Текущий	
17			Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков.	Основная стойка. Точность направления.	Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой Метание в даль предметов разного веса (мячи, мешочки) правой и левой рукой.	Текущий	
18			Итоговые приемы годовых нормативов.			Текущий	

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

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

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 (5 часов)

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: «ТЦ 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.