

**Комитет по образованию и делам молодёжи Администрации Павловского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сахарозаводская средняя общеобразовательная школа»**

ПРИНЯТО:
ШМО учителей _____

Протокол № _____ от _____
Руководитель ШМО _____

подпись

ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____, _____, _____

Гайко Ю.С

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Сахарозаводская СОШ»

Приказ № _____ от _____

Хилькова А.А

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 9 КЛАССА

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
2022–2023 учебный год

Составитель: Литвинов А.А
Учитель первой квалификационной категории физической культуры

подпись

с. Черемное, 2022 г.

Пояснительная записка

Цели и задачи изучения предмета

Целью предмета «Физическая культура» 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, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- 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;
- выработку 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;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа реализуется через использование УМК

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха.5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2016.
- 2.Учебник. Физическая культура 8-9 классы : учебник для общеобразовательных организаций./В.И.Лях,;–6-е изд. -М.: Просвещение , 2018 г
3. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций /В.И.Лях.- М:Просвещение,2014.
4. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Ляха.-3 изд.,перераб.и доп. – М.: Просвещение, 2014.

Согласно действующему в МБОУ «Сахарозаводская СОШ» учебному плану и годовому календарному учебному графику, рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 9 классе предполагается обучение физической культуре в объеме 105 часов, в неделю 3 часа. Авторская программа рассчитана на 102 часа, резерв – 3 часа. Резерв времени добавлен в последний раздел «Лёгкая атлетика».

Планируемые результаты обучения

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,

современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

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, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психофункциональные особенности собственного организма;

индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

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, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырех-Борью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий

в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся.

Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Спортивные игры.

С 5 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовой игры рекомендуется баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.)

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения техники и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной техники игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполненные индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентированные в пространстве, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также возможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психологических процессов учащегося (воспитание, внимание, память, мышление, воображение и др.) воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 5 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико- тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «борьба за мяч», «мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 1-4 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами. Палками, обручами, скакалками, булавами, лентами). Акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных. Временных и силовых параметров движений. Ориентирования в пространстве. Согласование движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости , гибкости).

Начиная с 5 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировки гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействие эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связи, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы. Гибкости и улучшения осанки.

Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программ начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т.д. для повышения прикладного знания занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально – волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе воздействует на укрепление здоровья, закаливание.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучать школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5-7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8-9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Элементы единоборств

Начиная с 7 класса в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал, во-первых, способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств, во-вторых, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей. Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств: смелости, решительности, уверенности.

Элементы данного раздела можно изучать в течение всего урока или включать отдельными частями при прохождении материала других разделов, прежде всего гимнастики. Занятия по овладению техническими приемами единоборств требуют тщательной подготовки мест занятий, соблюдения гигиенических правил и техники безопасности.

При соответствующей подготовке учителя программный материал может быть расширен за счет изучения приемов других видов единоборств, включая восточные.

Содержание учебного предмета

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика.	19	Лекция, урок, тестирование	Демонстрировать стартовый разгон, выполнять прыжок в длину с разбега, демонстрировать технику метания мяча
2	Баскетбол	16	Лекция ,урок, , тестирование	Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты), выполнять ведение мяча в движении, выполнять различные варианты передачи мяча, выполнять правильно штрафной бросок.
3	Гимнастика	18	Лекция ,урок,тестирование	Демонстрировать комплекс акробатических упражнений, выполнять строевые упражнения, прикладные упражнения ,выполнять правильно дыхательные упражнения.
4	Лыжная подготовка.	18	Лекция ,урок, тестирование	Передвигаться без палок, надевать лыжи, проходить дистанцию, выполнять одновременный бесшажный и попеременно двухшажный ходы выполнять. Уметь правильно выполнять торможение плугом,
6	Волейбол	14	Лекция ,урок , тестирование	Демонстрировать технику выполнения нападающего удара, правельность выполнения верхнего и нижнего приема мяча,выполнение нижней подачи.
7	Единоборства	9	Лекция ,урок , тестирование	Демонстрировать упражнения по овладению приемами страховки. Демонстрировать освобождение от захватов.
8	Легкая атлетика	11	Лекция ,урок , тестирование	Демонстрировать правильное выполнения прыжков в высоту, демонстрировать стартовый разгон

Календарно-тематический план учебного предмета «Физическая культура» 9 класс.

3 ч в неделю; 34 учебных недель.

№ урока п/п/ № урока в теме (разделе)	Номер учебной недели	Тема урока	Информационно-методическое обеспечение, инвентарь.
Легкая атлетика 19 ч.			
1(1)	1	Инструктаж по охране труда.	Учебник Физическая культура 8-9 кл. Журнал Т/Б.
2(2)		Низкий старт, стартовый разгон.	Учебник Физическая культура 8-9 кл.
3(3)		Стартовый разгон	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки.
4(4)	2	Низкий старт.	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки
5(5)		Низкий старт.	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки
6(6)		Финальное усилие. Эстафетный бег	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки. эстафетная палочка.
7(7)	3	Финальное усилие. Эстафетный бег	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки. эстафетная палочка.
8(8)		Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки.

9(9)		Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Свисток, секундомер, флажки, стартовые колодки.
10(10)	4	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Свисток, малый мяч 150 гр., флажки.
11(11)		Метание мяча на дальность.	Свисток, малый мяч 150 гр., флажки.
12(12)		Метание мяча на дальность.	Свисток, малый мяч 150 гр., флажки.
13(13)	5	Прыжки в длину с места – на результат.	Рулетка, свисток.
14(14)		Прыжки в длину с места – на результат.	Рулетка, свисток.
15(15)		Прыжок в длину с разбега.	Прыжковая яма, свисток, флажок.
16(16)	6	Прыжок в длину с разбега.	Прыжковая яма, свисток, флажок.
17(17)		Переменный бег на отрезках	Секундомер, свисток,
18(18)		Бег 1000 метров – на результат.	Секундомер, свисток.
19(19)	7	Преодоление горизонтальных препятствий	Секундомер, свисток.
Баскетбол 16 ч.			
20(1)		Техника безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Учебник Физическая культура 8-9 кл Баскетбольные мячи, конусы, свисток,
21(2)		Стойки и передвижения, повороты, остановки	Баскетбольные мячи, конусы, свисток

22(3)	8	Ловля и передача мяча.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток
23(4)		Ловля и передача мяча.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, набивные мячи.
24(5)		Ведение мяча	Баскетбольные мячи, конусы, свисток.
25(6)	9	Ведение мяча	Баскетбольные мячи, конусы, свисток.
26(7)		Бросок мяча	Баскетбольные мячи, конусы, свисток.
27(8)		Бросок мяча	Баскетбольные мячи, конусы, свисток.
28(9)	10	Бросок мяча в движении.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
29(10)		Бросок мяча в движении	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
30(11)		Штрафной бросок.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
31(12)	11	Штрафной бросок	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
32(13)		Тактика игры	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
33(14)		Тактика игры	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
34(15)	12	Техника защитных действий.	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.
35(16)		Техника защитных действий	Баскетбольные мячи, конусы, свисток, секундомер.

Гимнастика 18 ч.			
36(1)		СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Инструктаж по Т/Б	Учебник Физическая культура 8-9 кл.
37(2)	13	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	Учебник Физическая культура 8-9 кл.
38(3)		Акробатические упражнения	Маты, скакалка, обручи
39(4)		Акробатические упражнения	Маты, скакалка, обручи
40(5)	14	Акробатические упражнения	Маты, скакалка, обручи
41(6)		Акробатические упражнения. Броски набивного мяча..	Маты, скакалка, обручи, набивные мячи.
42(7)		Акробатические упражнения. Броски набивного мяча..	Маты, скакалка, обручи, набивные мячи.
43(8)	15	Упражнения в вися	Учебник Физическая культура 8-9 кл Гимнастическая перекладина, маты, свисток.
44(9)		Упражнения в вися	Гимнастическая перекладина, маты, свисток.
45(10)		Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки).	Гимнастическая перекладина, маты, свисток.
46(11)	16	Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки).	Гимнастическая перекладина, маты, свисток.
47(12)		Челночный бег с кубиками. Эстафеты	Секундомер, кубики, свисток, эстафетные палочки.

48(13)		Челночный бег с кубиками. Эстафеты	Секундомер, кубики, свисток, эстафетные палочки.
49(14)	17	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Гимнастический снаряд козел, конь, маты, свисток.
50(15)		Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком	Гимнастический снаряд козел, конь, маты, свисток.
51(16)		Лазание по канату в два приема	Свисток, маты, секундомер, канат.
52(17)	18	Лазание по канату в два приема	Свисток, маты, секундомер, канат.
53(18)		Лазание по канату на скорость.	Свисток, маты, секундомер, канат.
Лыжная подготовка 18 ч.			
54(1)		Попеременный четырехшажный ход. Инструктаж по Т/Б	Учебник Физическая культура 8-9 кл Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
55(2)	19	Попеременный четырехшажный ход.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
56(3)		Попеременный четырехшажный ход.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
57(4)		Переход с попеременных ходов на одновременные.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
58(5)	20	Переход с попеременных ходов на одновременные	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.

59(6)		Переход с попеременных ходов на одновременные	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
60(7)		Переход с попеременных ходов на одновременные	Учебник Физическая культура 8-9 кл Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
61(8)	21	Преодоление контруклона.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
62(9)		Преодоление контруклона	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
63(10)		Преодоление контруклона	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
64(11)	22	Прохождение дистанции до 5 км.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
65(12)		Прохождение дистанции до 5 км.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
66(13)		Прохождение дистанции до 5 км.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
67(14)	23	Прохождение дистанции до 5 км.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
68(15)		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
69(16)		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
70(17)	24	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
71(18)		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	Лыжи , свисток, флажки, секундомер.
Волейбол 14 ч.			
72(1)		Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж по Т\Б	Учебник Физическая культура 8-9 кл Волейбольные мячи, свисток, секундомер.

73(2)	25	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
74(3)		Прием и передача мяча.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
75(4)		Прием и передача мяча.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
76(5)	26	Прием мяча после подачи	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
77(6)		Прием мяча после подачи	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
78(7)		Подача мяча.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
79(8)	27	Подача мяча.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
80(9)		Нападающий удар.	Учебник Физическая культура 8-9 кл Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
81(10)		Нападающий удар.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
82(11)	28	Нападающий удар.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
83(12)		Техника защитных действий.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
84(13)		Техника защитных действий.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
85(14)	29	Тактика игры.	Волейбольные мячи, свисток, секундомер.
Единоборства 9 ч.			
86(1)		Стойки и передвижения в стойке. Т/Б	Учебник Физическая культура 8-9 кл Борцовский ковер,

			маты, свисток, секундомер.
87(2)		Захваты рук и туловища.	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
88(3)	30	Освобождение от захватов.	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
89(4)		Борьба за предмет.	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер, набивные мячи
90(5)		Упражнения по овладению приемами страховки.	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
91(6)	31	Силовые упражнения и единоборства в парах.	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
92(7)		Силовые упражнения и единоборства в парах.	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
93(8)		Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер, скакалка.
94(9)	32	Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов».	Борцовский ковер, маты, свисток, секундомер.
Легкая атлетика 11ч.			
95(1)		Преодоление горизонтальных препятствий. Инструктаж по Т/Б	Учебник Физическая культура 8-9 кл Секундомер, свисток.
96(2)		Преодоление горизонтальных препятствий	Секундомер, свисток, барьеры.
97(3)	33	Переменный бег	Секундомер, свисток.
98(4)		Переменный бег	Секундомер, свисток.
99(5)		Кроссовая подготовка	Секундомер, свисток.

100(5)	34	Кроссовая подготовка	Секундомер, свисток.
101(6)		Бег 1000 метров – на результат.	Секундомер, свисток.
102(7)		Бег 1000 метров – на результат	
103(8)	35	Кроссовая подготовка.Повторение.	Секундомер, свисток.
104(9)	35	Преодоление горизонтальных препятствий.Повторение.	Секундомер, свисток, барьеры.
105(10)	35	Бег 1000 метров – на результат.Повторение.	Секундомер, свисток.
Всего уроков		105	

Критерии оценивания детей с ОВЗ

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений ,в развитии физических качеств и умений, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задание учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корректирующей гимнастикой, необходимых знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей оценки соблюдается особый такт, максимальное внимание к проблемами здоровья, не унижающее достоинства обучающегося.Отметку необходимо использовать таким образом, что бы она способствовала развитию школьника, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культуры.

Итоговая отметка по предмету выставляется с учетом теоретических и практических знаний(двигательных умений и навыков ,умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность) динамики функционального состояния и ФП ,а также прилежание.

**Лист корректировки
по учебному предмету «Физическая культура» для 9 класса**

№ п/п	Дополнения, изменения	Причина дополнения, изменения	Дата, № приказа	Согласование с администрацией

