

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Озерская средняя школа им. Д. Тарасова»

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
«Развивающих
дисциплин»

№1 от 28 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Гревцова С.В

29 августа 2023г.

**ДАТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ С УО**

по физической культуре, 9 класс.

А

Рабочая программа составлена на основе учебника А.П. Матвеев, Физическая культура 6 - 8 класс. 2012 г., изд. Просвещение.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Минимальный уровень:

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений

тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Содержание учебного предмета

Теоретические сведения

Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня.

Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.

Гимнастика

Теоретические сведения. Фланг, интервал, дистанция.

Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Фаза прыжка в длину с разбега.

Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.

Практический материал:

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Толкание набивного мяча. Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.

Подвижные игры

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; с переноской груза.

Спортивные игры

Баскетбол

Теоретические сведения. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудоутовую подготовку учащихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.

Практический материал.

Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол

Теоретические сведения. Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудоутовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.

Практический материал.

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Спринтерский бег. Подвижные игры.	1
2	Высокий старт от 30 до 40 м. Спортивные игры.	1
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Подвижные игры.	1
4	Скоростной бег до 60 м. Спортивные игры. Входной мониторинг.	1
5	Бег на результат 60 м. Спортивные игры.	1
6	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Подвижные игры.	1
7	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Спортивные игры.	1
8	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.	1
9	Метание теннисного мяча в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10 -12 м.	1
10	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Спортивные игры.	1
11	Бег на 1500 м. Спортивные игры.	1
12	Бег в равномерном темпе до 10 минут.	1
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий до 12 минут. Спортивные игры.	1
14	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.	1
15	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
16	Бег с препятствиями и на местности. Подвижные игры. Образовательный минимум.	1
17	Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Строевые упражнения.	1
18	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»	1
19	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте	1
20	ОРУ без предметов. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	1
21	ОРУ с предметами. С мячами, палками, скакалками.	1
22	Опорные прыжки. Вскок в упор присев на горку гимнастических матов.	1
23	Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание-зачет.	1
24	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Развитие гибкости.	1
25	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1
26	Два кувырка вперед слитно. Прыжки со скакалкой.	1
27	Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	1
28	Акробатическая связка.	1
29	Выполнение акробатических элементов отдельно. Развитие гибкости.	1
30	Выполнение акробатических элементов в комбинации. Образовательный минимум.	1
31	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений.	1
32	Игры с использованием гимнастических упражнений	1
33	Правила техники безопасности. Волейбол. Стойка и перемещение игрока.	1
34	Передача мяча сверху двумя руками в парах .	1
35	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1
36	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
37	Нижняя прямая подача мяча.	1

38	Игра по упрощенным правилам.	1
39	Прием мяча снизу двумя руками через сетку.	1
40	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. То же через сетку.	1
41	Эстафеты, подвижные игры с мячом.	1
42	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	1
43	Правила техники безопасности. Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1
44	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
45	Передачи мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1
46	Бросок одной и двумя руками с места и в движении.	1
47	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
48	Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	1
49	Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	1
50	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1
51	Ведение мяча на месте, в движении по прямой с изменением направления и скорости. Образовательный минимум.	1
52	Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола.	1
53	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Спринтерский бег. Подвижные игры.	1
54	Высокий старт от 30 до 40 м. Спортивные игры.	1
55	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Подвижные игры.	1
56	Скоростной бег до 60 м. Спортивные игры.	1
57	Бег на результат 60 м. Спортивные игры.	1
58	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега. Подвижные игры.	1
59	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Спортивные игры.	1
60	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность.	1
61	Метание теннисного мяча в коридор 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10- 12 м.	1
62	Техника длительного бега. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Спортивные игры.	1
63	Бег на 1500 м. Спортивные игры.	1
64	Бег в равномерном темпе до 10 минут. Образовательный минимум.	1
65	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий до 12 минут. Спортивные игры. Итоговый мониторинг.	1
66	Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.	1
67	Развитие скоростных способностей. Эстафеты.	1
68	Бег с препятствиями и на местности. Подвижные игры. Проектная деятельность.	1

