




ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ «АЛЬБЕРТИНА»

Рассмотрено на МО учителей художественно- эстетического блока  Н.Ю.Петрова «29» августа 2018 г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора  И.В. Мамченкова «30» августа 2018г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор "Гимназии «Альбертина»  Е.В. Ольшанская «30» августа 2018 г.
--	---	--



Адаптированная программа по учебному курсу «Физическая  
культура» для 5-9 классов

Адаптированная программа разработана на основе УМК  
для 5-9 классов авторов Лях В.И., Зданевич А.В.

Калининград, 2018

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета по физической культуре составлена на основе примерной программы по физической культуре 5 – 9 классы, - М, : Просвещение, 2012г (стандарты второго поколения) и программы « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов ( Лях В.И., Зданевич А.В. – М.: Просвещение,2012г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ. Соответствует ФГОС второго поколения основного общего образования. Разработана на основе учебного курса школы. Разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания образования и минимумом к результатам основного общего образования, а также с учетом психических особенностей обучающихся с ОВЗ (дети имеющие временные или постоянные отклонения в развитии). Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся.

### **Особенности психофизического развития обучающихся с ОВЗ**

В школе обучаются дети с ОВЗ, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин имеющие временные или постоянные затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, отклонений в развитии.

Дети с ОВЗ – дети, состояние которых препятствует освоению образовательных программ общего образования вне спец. условий обучения и воспитания. ОВЗ–это тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти учащиеся часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действий, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции; повышенная подражательность и отвлекаемость внимания, полевое поведение, избегание умственных усилий.

Учебная деятельность детей с ОВЗ отличается ослабленностью регуляции деятельности во всех звеньях процесса учения. Отсутствием достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманностью, импульсивностью и слабой ориентировкой в заданиях, приводящими к многочисленным ошибочным действиям; недостаточной целенаправленностью деятельности; малой активностью,

безынициативностью, отсутствием стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Восприятие таких детей неустойчиво и в значительной мере зависит от посторонних раздражителей. Дети не могут сосредоточиться на существенных признаках, у них отмечаются выраженная зависимость внимания от внешних посторонних воздействий и неустойчивость внимания при необходимости выполнения длинного ряда операций.

Полученные в различных исследованиях сведения о развитии движений у детей с ОВЗ дают возможность охарактеризовать основное своеобразие их психофизического развития.

***У таких детей, по мнению многих ученых, отмечаются следующие нарушения:***

своеобразная моторная недостаточность;

несформированность сложных координаторных схем;

недостаточная ориентировка в частях собственного тела;

неловкость ручной моторики;

нарушение произвольной регуляции движений;

недостаточная координированность и нечеткость произвольных движений;

трудности переключения и автоматизации;

двигательная неловкость;

наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);

перекрестная или невыраженная латеральность;

недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;

задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;

такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге (в позе Ромберга), при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;

повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;

неумение подчиняться заданному (музыкальному или словесному) ритму;

усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции чем при нормальном развитии;

не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;

характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

## **Цели:**

1. Обеспечение всестороннего и гармоничного развития школьников с ЗПР, ДЦП, умеренной умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры без каких-либо скидок на имеющиеся у них нарушения.
2. Совершенствование физических и психофизических способностей умственно отсталых школьников.
3. Активизация процесса социальной адаптации учащихся с умеренной умственной отсталостью средствами адаптивного физического воспитания.

## **Задачи:**

### ***Образовательные задачи:***

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### ***Развивающие задачи:***

1. Оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.
5. Стимулирование способностей ребёнка к самооценке.

### ***Оздоровительные и коррекционные задачи:***

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.
9. Создание благоприятных коррекционно - развивающих условий для лечения и оздоровления организма учащихся средствами АФВ.

***Воспитательные задачи:***

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у занимающихся осознанного отношения к своему здоровью.

## 2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Эффективное овладение двигательными навыками на уроках физической культуры возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения урока через создание на уроке ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому ученику ситуации успеха на уроке. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха.

Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

*В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам:*

1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельности),
2. Физическое совершенствование (мотивационно -процессуальный компонент деятельности) способы двигательной деятельности (операциональный компонент деятельности)
3. способы двигательной деятельности (операционный компонент деятельности)

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом общеобразовательных учреждений Российской Федерации предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится в 5-9 классе 105 часа в год при трехразовых занятиях в неделю. В соответствии с этим реализуется «Комплексная программа физического воспитания учащихся .1-11 классы» Для общеобразовательных учреждений (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух частей: базовой и дифференцированной (вариативной). В связи с учетом региональных и местных особенностей школы из базовой части часы выделенные на «Лыжную подготовку» и «Элементы единоборства», заменены на «Кроссовую подготовку» и «Легкую атлетику», а часы вариативной части распределены для занятий « Спортивными играми» (волейбол), в том числе для проведения:

легкой атлетики – 21 часа

кроссовой подготовки – 18 часа

гимнастики – 21 часов

волейбола - 27 часов

баскетбола - 18 часов.

В классах был взят модуль «Волейбол» (27 часов). Волейбол, как спортивная игра, воспитывает личностные качества, дает возможность освоить и совершенствовать жизненно важные двигательные качества. Она построена на

сочетании ускорений, прыжков, а так же развитии ловкости, координации и логического мышления. Волейбол требует хорошей физической силы, проявления смелости и сообразительности, укрепляет костно-мышечный аппарат и улучшает работу всего организма.

### 3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

распределение учебного времени на различные виды программного материала ( сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Волейбол (модуль)	27
<b>3.</b>	<b>Итого</b>	<b>105</b>



#### 4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

*Универсальными компетенциями учащихся на этапе среднего образования по физической культуре являются:*

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специальные учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

## 5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное» и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и могут проявляться в разных областях культуры. Они проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний и могут проявляться в разных областях культуры

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного процесса «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **Универсальные учебные действия.**

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций, в этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

*В познавательной деятельности:*

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

*В информационно-коммуникативной деятельности:*

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

*В рефлексивной деятельности:*

понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности:

владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№	Физически способнос	Контроль-ное упраж-нение	Воз-рас лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средни	Высокий
1	скоростн-ные	Бег 30 м, с	11	6,3	и 6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4	и 6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координа-ционные	Челноч-ный бег 3X10 м,с	11	9,7	и 9,3-8,8	8,5	и 10,1	и 9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скорост-но-сило-вые	Прыжки в длину с места, см	11	140	и 160-180	195	и 130	и 150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносли-вость	6-минут-ный бег, м	11	900	и 1000-	1300	и 700	и 850-	1100
			12	950	1100-	1350	750	900-	1150
			13	1000	1150-	1400	800	950-	1200
			14	1050	1200-	1450	850	1000-	1250
			15	1100	1250-	1500	900	1050-	1300

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности каждого обучающегося, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия перенесенных заболеваний, предполагая при этом дифференцированный подход к каждому.

### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

*Мелкими* ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам, например, относят неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение.

*Значительные* ошибки – это такие, которые не искажают структуру движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.

К *значительным* ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину или высоту;

бросок мяча в цель или метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения;

*Грубые ошибки* – это ошибки, которые искажают технику движений, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки)**

«5» - наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; правильное выполнение упражнений в соответствии с пространственно - временными критериям (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«4» - наличие спортивной формы, соответствующей месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с двумя нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), исполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам.

«3» - не соответствие спортивной формы месту проведения занятий и программному материалу; допускается выполнение упражнений с грубыми нарушениями пространственно-временных критерий (темп, ритм, амплитуда), неисполнение требований по охране труда по предлагаемым разделам и не приведшим к угрозе жизни и здоровью других учеников в классе.

«2» - отсутствие спортивной формы, отказ выполнения упражнений, грубое нарушение требований по охране труда, повлекшее к созданию травмоопасной ситуации.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе, занимаются на уроке и оцениваются по тем же критериям, но с учетом их заболевания. При выполнении контрольных упражнений оценивается 50% от показателей основной медицинской группы. Дети, временно освобождённые от

уроков физической культуры, обязаны присутствовать на уроках физической культуры. Они оцениваются по теории и практическим действиям разрешенным индивидуально каждому.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### **Знания о физической культуре (в течении урока)**

*История физической культуры.* История возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения, отечественного спорта; физическая культура и ее значение в формировании ЗОЖ. Краткая характеристика видов спорта. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

*Физическая культура человека.* Режим дня, основное содержание и правила планирования. Правила безопасности и гигиенические требования. Закаливание организма. Влияние занятий физической культуры на формирование положительных качеств личности. Восстановительный массаж. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь.

### ***Кроссовая подготовка (18 часов).***

Развитие физических качеств.

Бег по пересеченной местности до 2000м, преодоление препятствий.

Бег в гору и с горы.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.

Терминология кроссового бега

### ***Легкая атлетика (21 час).***

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств.

Старт низкий и высокий.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча в цель и на дальность.

Техника старта, стартового разгона, бега по дистанции финиширования.

Эстафетный бег.

Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину с разбега и всевозможных прыжков и многоскоков.

Развитие физических качеств.

Спринтерский бег.

## ***Гимнастика с элементами акробатики (21 час).***

Строевые упражнения: перестроения, выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, комплексы утренней гимнастики.

Комплексы упражнений коррекционной гимнастики.

Акробатическая комбинация (серии кувырков вперед и назад в группировке, стойка на лопатках, мост, кувырок назад в полушпагат, переворот боком, прыжки на месте с поворотами и продвижением вперед и назад; стилизованно оформленные общеразвивающие упражнения)(мальчики); серии кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики).

Опорные прыжки через гимнастического козла с «подкидного» мостика.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой с большой амплитудой движений и поворотами, полушпагат, равновесия на одной ноге, соскоки.

Упражнения на брусьях (девочки): упоры на нижнюю жердь, седы на правом и левом бедре, соскоки с опорой о нижнюю жердь; (мальчики): размахивания в упоре; сед ноги врозь; соскоки с опорой о жердь.

Упражнения на средней перекладине (мальчики): подъем в упор, совершенствование висов, упоров, махов и перемахов.

Лазание по канату.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений.

Прикладные упражнения.

## ***Спортивные игры (45 часов).***

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).

Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх баскетболе, волейболе.

Прикладные упражнения: упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Развитие физических качеств.

Баскетбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по основным правилам.

Волейбол: технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по основным правилам.

С учетом уровневой специфики классов выстроена система уроков, спроектированы цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты.

Данная рабочая программа предусматривает формирование у учащихся универсальных учебных действий, обобщенных способов деятельности и ключевых компетенций.



## 7.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-8КЛАССОВ

№ п/ п	Наименование раздела и тем	Кол- во часов	дата		Примечание
			план	факт	
1	Кроссовая подготовка	12ч			Урок№1-12
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	12ч			Урок №1 – 12
2	Легкая атлетика	15ч			Урок№13-27
2.1	Спринтерский бег	5ч			Урок № 13-17
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	9ч			Урок № 18-26
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №27
3	Гимнастика	21ч			Урок№28-48
3.1	Акробатика, упр. в равновесии	10ч			Урок № 28-37
3.2	Висы. Строевые упражнения. Упоры.	5ч			Урок №38-42
3.3	Опорный прыжок, строевые упр.(5класс) Опорные прыжки, строевые упражнения, прикладные упр. (6-9кл)	6ч 6ч			Урок №43-48 Урок №43-45
4	Спортивные игры	30ч			Урок№49-75
4.1	Волейбол	15ч			Урок №49-63
4.2	Баскетбол	15ч			Урок № 64 – 78
5.	Кроссовая подготовка	12ч			Урок№79-90
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	12ч			Урок №79 – 90
6	Легкая атлетика	15ч			Урок№91-105
6.1	Спринтерский бег	7ч			Урок №91-97
6.2	Прыжок в длину, метание	7ч			Урок № 98-104
6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №105

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9КЛАССОВ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	дата		Примечание
			план	факт	
1	Кроссовая подготовка	12ч			Урок№1-12
1.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	12ч			Урок №1 – 12
2	Легкая атлетика	15ч			Урок№13-27
2.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч			Урок № 13-17
2.2	Прыжок в длину, метание мяча	9ч			Урок № 18-26
2.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №27
3	Гимнастика	21ч			Урок№28-48
3.1	Акробатика, упражнения в равновесии	10ч			Урок №28-37
3.2	Висы, строевые упр., упоры	5ч			Урок №38-42
3.3	Прикладные упр., опорный прыжок	6ч			Урок№43-48
4	Спортивные игры	30ч			Урок№49-78
4.1	Волейбол	15ч			Урок №49-63
4.2	Баскетбол	15ч			Урок № 64 – 78
5.	Кроссовая подготовка	12ч			Урок№79-90
5.1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	12ч			Урок №79 - 90
6	Легкая атлетика	12ч			Урок№90-102
6.1	Спринтерский бег, эстафетный бег	5ч			Урок №90-94
6.2	Прыжок в длину, метание	6ч			Урок № 95-101
6.3	Бег на средние дистанции	1ч			Урок №102

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура 5 – 7 классы/ Под общей редакцией Виленского М.Я./Виленский М.Я., Туревский И.Т., Торочкова Т.Ю./-М. Просвещение 2012г.
2. Сборник нормативных документов (физическая культура). Авторы Э.Д.Днепров, А.Г. Аркадьев. –М.: Дрофа,2011г.
3. Г.И. Погадаев. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.:Дрофа,2012г.
4. Настольная книга учителя физкультуры АСТ Астрель, Москва 2013г
5. Физическая культура в школе Ростов-на-Дону, «Феникс» 2014г
6. Новые технологии физического воспитания. Чайцев В.Г., Пронина И.В. – М.:АРКТИ, 2013г
7. Физическая культура. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И.Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Издательство «Учитель», 2012г.
8. Лях В.И. Физическая культура 5-9классы:Тестовый контроль. Пособие для учителя.-М: Просвещение.2012г
9. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье.300 соревновательно – игровых заданий. Учебно – методическое пособие. М. : Высшая школа 2011
10. При работе на уроках используется УМК: «Мой друг физкультура» под редакцией В.И. Лях.
11. Учебно-методическое пособие «Физическая культура» по «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Зчаса. Развернутое тематическое планирование» подготовленное А.Н. Каиновым, Г.И. Курьеровой.
12. Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!/: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. –М., 2010.
13. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 5-9 класс. М., Просвещение, 2010

### *Учебно – информационные ресурсы*

Электронный адрес	Название сайта
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>	Федеральный российский образовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>	Научно – теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://www/fizkulturavshkole.ru/">http://www/fizkulturavshkole.ru/</a>	Сайт «Физическая культура в школе»
<a href="http://htth.shkola-hress.ru">htth.shkola-hress.ru</a>	Журнал Физическая культура в школе
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a>	Издательский дом 1 сентября
<a href="http://www.vestnik/edu.ru">http://www.vestnik/edu.ru</a>	Электронный журнал вестник образования

## 9. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### Ученик научится:

рассматривать роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- рассматривать роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

определять главные понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями со сверстникам-разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели.

### Ученик получит возможность научиться

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой и укрепления здоровья

### Ученик научится

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки

использовать знания физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга

составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных возможностей

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности

### Ученик получит возможность научиться

вести дневник по физкультурной деятельности

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега

проводить восстановительные мероприятия

## *Физическое совершенствование*

### **Ученик научится**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности

выполнять организующие команды и приемы

выполнять акробатические комбинации и упражнения

выполнять опорные прыжка

выполнять упражнения и комбинации на гимнастическом бревне

выполнять упражнения и комбинации на перекладине, параллельных брусьях

выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании малого мяча

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол, а так же играть по правилам

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных качеств.

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

выполнять прикладно-ориентированные упражнения

### **Ученик получит возможность научиться**

выполнять комплексы выполнения ЛФК

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега

осуществлять судейство.