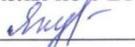
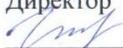
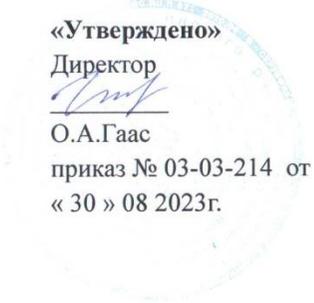


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Администрация Минусинского района
МКОУ Городокская СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УВР

И.Н.Якушева
«29» 08 2023г.

«Утверждено»
Директор

О.А.Гаас
приказ № 03-03-214 от
« 30 » 08 2023г.



Рабочая программа
(адаптированная)
Нефёдов Сергей Викторович
«Физическая культура»
9 класса

с. Городок
2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету Адаптивная физкультура 9 класса разработана на основе:

- Методических рекомендаций по формированию учебных планов для организации образовательного процесса детям с ограниченными возможностями здоровья в Красноярском крае, приложение к письму министерства образования и науки Красноярского края № 9151 от 04.09.2015г.;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы для учащихся с умственной отсталостью МКОУ Городокской СОШ № 2 имени Героя Советского Союза Г.С. Корнева.

Цели изучения предмета: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель: программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, укрепление и сохранение здоровья

Задачи:

1. Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
2. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретать навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
3. Воспитание устойчивых интересов и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
4. Усвоение знаний о физической культуре и спорте, историю о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Общая характеристика учебного предмета

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; умение ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 4 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка», «Гимнастика с основами акробатики».

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. Раздел «Лыжная

подготовка» предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел «Физическая подготовка» включает построения и перестроения, общеразвивающие, легко атлетические и корригирующие упражнения. Раздел «Гимнастика с основами акробатики» включает в себя упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, ловкости и быстроты.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, гимнастические палки, гимнастические скамейки, координационные лестницы, скакалки, гимнастический козел, обручи, клюшки, гимнастические коврики, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, теннисный стол, бадминтон, лыжи, лыжные палки, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет Адаптивная физкультура входит в предметную область Физическая культура и изучается в 9 классе в количестве 102 часов 3 часа в неделю).

Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного предмета

Личностные учебные действия

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и

способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура». В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

- умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями задачами,; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

б) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей

Базовые учебные действия

Коммуникативные учебные действия

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- 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, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

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, тренажёрных 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

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр. Баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение); штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча. **Волейбол.** прием и передача мяча сверху двумя руками; игра по упрощенным правилам мини-волейбола; прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку. **Легко атлетические упражнения.** Выполнение стартового разгона и бег на средние дистанции. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание снаряда.

Гимнастика с основами акробатики. .

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики);

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Лыжная подготовка посвящена изучению поперечного двухшажного и одновременного бесшажных ходов. Подъем "елочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанции до 3 км без учета времени. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2- 3 км (выкатывание). Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих во время выполнения занятий. Переход с хода на ход, тренировка комбинированных ходов, формирование правильного дыхания.

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полу приседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Календарно-тематическое планирование для 9-х классов

№ п/п	Тема	Возможные виды деятельности обучающихся	Дата
----------	------	---	------

1	<p>Раздел: Лёгкая атлетика и спортивные игры. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и спортивных игр. П/и – «Перестрелка».</p>	<p><u>Ходьба.</u> Техника спортивной ходьбы. Передвижение спортивной ходьбой. Ходьба с наклонами. Ходьба с приседаниями. Ходьба «змейкой» в колонне. Спортивная ходьба по дистанции. Ходьба с изменением ширины шага. Ходьба с изменением частоты шага. Продолжительная ходьба 20-30мин. в различном темпе.</p> <p><u>Бег.</u> Высокий старт и стартовый разбег. Старты из различных положений. Бег на время 60м. Повторные ускорения 5х40м. Медленный бег до 6 мин. Бег 80м с преодолением 3-4 препятствий. Кроссовый бег 400м. Встречная беговая эстафета.</p> <p><u>Прыжки.</u> Запрыгивание на препятствие высотой 40см. Выпрыгивание вверх толчком одной ноги. Прыжки через скакалку до 1мин. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40см). Прыжки в высоту способом «перешагивание». Многоскоки с разбега на результат.</p>	
---	--	--	--

2	Понятие о спортивной ходьбе. Передвижение спортивной ходьбой.				
3	Ходьба с наклонами.				
4	Ходьба с приседаниями.				
5	Ходьба «змейкой» в колонне.				
6	Высокий старт и стартовый разбег.				
7	Старты из различных положений.				
8	Бег на время 60м.				
9	Запрыгивание на препятствие высотой 40см.				
10	Выпрыгивание вверх толчком одной ноги.				
11	Прыжки через скакалку до 1мин.				
12	Броски набивного мяча 2 кг двумя руками снизу.				
13	Броски набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы.				
14	Толкание набивного мяча 2 кг одной рукой на дальность.				
15	Баскетбол. Бег с изменением направления движения.				
16	Бег с изменением скорости движения.				
17	Бег с внезапной остановкой.				
18	Ловля мяча двумя руками в движении.				
19	Штрафные броски по кольцу.			<p><u>Метание.</u> Броски набивного мяча 2 кг двумя руками снизу. Броски набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы. Толкание набивного мяча 2 кг одной рукой на дальность. Метание малого мяча из положения лёжа. Метание малого мяча на дальность с разбега по коридору 10м. Метание малого мяча в цель.</p>	
20	Бег с ускорением 10м – поднять мяч и вернуться обратно.				
21	Остановка прыжком после бега.				
22	Остановка прыжком после ведения мяча.				
23	Раздел: Гимнастика. ТБ на уроках гимнастики. П/и – «Слушай сигнал».	<p><u>Основы знаний.</u> Что такое двигательный режим. <u>Построения и перестроения.</u> Размыкание уступами по счёту. Повороты в ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!» <u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.</u> <i>С гимнастическими палками.</i> Упражнения из исходного положения: палка на лопатках, за голову, за спину, на грудь, вниз. Выпады вперёд,</p>			
24	Размыкание уступами по счёту.				
25	Повороты в ходьбе на месте.				
26	Выполнение команд: «Чаще шаг!», «Реже шаг!»				
27	Преодоление препятствий в эстафете.				

28	Подтягивание в висе на перекладине.	в стороны с различными положениями палки. Балансирование палки на ладони. Прыжки с различными положениями палки. Перебрасывание палки в парах.	
29	Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз.	<p><i>Со скакалками.</i> Пружинистые наклоны со скакалкой, сложенной вдвое, вчетверо вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоя, сидя, на коленях). Глубокие пружинистые приседания со скакалкой. Лежа на животе, прогибания назад со скакалкой над головой. Прыжки на месте на одной ноге со скакалкой над головой.</p> <p><i>С набивными мячами (вес 2кг).</i> Перекатывание мяча сидя, скрестив ноги. Наклоны и повороты туловища из положения сидя мяч над головой. Сгибания и разгибания рук из упора лежа на мяче. Прыжки на месте с мячом, зажатым между ступнями ног. Катание мяча одной ногой в парах.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической скамейке.</i> Сгибание и разгибание рук лежа на скамейке. Напрыгивание на скамейку и спрыгивание с неё.</p> <p><u>Простые и смешанные висы и упоры.</u> Подтягивание в висе на перекладине. Смешанные висы на гимнастической стенке. Вис на перекладине на согнутых ногах. Выход в упор переворотом на перекладине толчком двух ног. Из упора на перекладине махом назад соскок.</p> <p><u>Лазание и перелезание.</u> Передвижение в висе на руках на гимнастической стенке вверх, вниз. Преодоление препятствий в эстафете.</p> <p><u>Равновесие.</u> Равновесие на одной ноге на рейке гимнастической скамейки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с движениями руками. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с набивным мячом.</p> <p><u>Переноска грузов.</u> Переноска 2-3 набивных мячей. Переноска гимнастических матов.</p> <p><u>Опорный прыжок.</u> Прыжок через «козла» согнув ноги. Прыжок через «козла» ноги врозь с поворотом н 90 градусов.</p> <p><u>Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.</u> Ходьба «змейкой». Ходьба противходом. Построение в колонну по два по ориентирам, соблюдая заданное расстояние. Построение в колонну по два без ориентиров, соблюдая заданное расстояние. Ходьба «змейкой» по ориентирам. Прохождение</p>	
30	Равновесие на одной ноге на рейке гимнастической скамейки.		
31	Ходьба «змейкой».		
32	Ходьба противходом.		
33	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
34	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с движениями руками.		
35	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с набивным мячом.		
36	Смешанные висы на гимнастической стенке.		
37	Вис на перекладине на согнутых ногах.		
38	Выход в упор переворотом на перекладине толчком двух ног.		
39	Из упора на перекладине махом назад соскок.		
40	Переворот боком.		
41	Стойка на лопатках.		
42	Прыжок через «козла» согнув ноги.		
43	Прыжок через «козла» ноги врозь с поворотом н 90 градусов.		

		расстояния 7м за определённое количество шагов с открытыми глазами. Прохождение расстояния 7м за определённое количество шагов с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам в усложнённых условиях (бокком, с удержанием равновесия, с переноской предметов). Прыжки в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметкой. Прыжки в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки. Ходьба в шеренге на определённое расстояние 15-20м.	
44	Раздел: Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. П/и – «Пустое место».	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Подъём на склон наискось скользящим шагом. Подъём а склон прямо скользящим шагом. Спуск с пологого склона в низкой стойке.	
45	Совершенствование попеременного 2-х шажного хода.	Подъём «лесенкой» по склону прямо. Торможение «плугом». Совершенствование одновременного бесшажного хода.	
46	Подъём на склон наискось скользящим шагом.		
47	Подъём на склон прямо скользящим шагом.	Одновременный одношажный ход. Передвижение одновременным одношажным ходом на пологом спуске.	
48	Спуск с пологого склона в низкой стойке.		
49	Подъём «лесенкой» по склону прямо.		
50	Передвижение на лыжах 600м.		
51	Торможение «плугом».		
52	Передвижение на лыжах 800м.		
53	Совершенствование одновременного бесшажного хода.		
54	Передвижение на лыжах 1000м.		
55	Одновременный одношажный ход.		
56	Передвижение на лыжах 1200м.		
57	Передвижение одновременным одношажным ходом на пологом спуске.	Подъём в гору «полуёлочкой». Подъём в гору «полулесенкой». Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40м. Передвижение на лыжах до 1800м. Преодоление на лыжах дистанции 2км.	
58	Передвижение на лыжах 1400м.		
59	Подъём в гору «полуёлочкой».		
60	Передвижение на лыжах 1600м.		
61	Подъём в гору «полулесенкой».		
62	Передвижение на лыжах 1800м.		
63	Повторное передвижение в быстром темпе на		

	отрезках 40м.		
64	Преодоление на лыжах дистанции 2км.		

65	Раздел: Спортивные игры баскетбол. ТБ на уроках баскетбола. Эстафета с передачами мяча.	<p><i>Спортивные игры. Баскетбол.</i> Бег с изменением направления движения.</p> <p>Бег с изменением скорости движения.</p> <p>Бег с внезапной остановкой.</p> <p>Ловля мяча двумя руками в движении. Штрафные броски по кольцу.</p> <p>Бег с ускорением 10м – поднять мяч и вернуться обратно.</p> <p>Выпрыгивания вверх толчком двух ног у кольца.</p> <p>Остановка прыжком после бега. Остановка прыжком после ведения мяча. Сочетание приёмов: ведение мяча – остановка – передача мяча.</p>	
66	Эстафета с ведением мяча.		
67	Выпрыгивания вверх толчком двух ног у кольца.		
68	Сочетание приёмов: ведение мяча – остановка – передача мяча.		
69	Построение в колонну по два по ориентирам, соблюдая заданное расстояние.		
70	Построение в колонну по два без ориентиров, соблюдая заданное расстояние.		
71	Ходьба «змейкой» по ориентирам.		
72	Прохождение расстояния 7м за определённое количество шагов с открытыми глазами.		
73	Прохождение расстояния 7м за определённое количество шагов с закрытыми глазами.		
74	Ходьба по ориентирам в усложнённых условиях (боком, с удержанием равновесия, с переноской предметов).		
75	Прыжки в длину с места на заданное расстояние с предварительной отметкой		

76	Прыжки в длину с места на заданное расстояние без предварительной отметки.	Эстафета с передачами мяча.	
77	Ходьба в шеренге на определённое расстояние 15-20м с контролем зрения.	Эстафета с ведением мяча. Передачи мяча «змейкой» в шеренгах.	
78	Ходьба в шеренге на определённое расстояние 15-20м без контроля зрения.		
79	Раздел: Спортивные игры волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола. П/и–«Мяч капитану».	<u>Волейбол.</u> Высокие передачи мяча двумя руками из-за головы. Броски и ловля мячей в двух шеренгах «змейкой». Низкие передачи мяча двумя руками сверху над собой.	
80	Волейбол. Высокие передачи мяча двумя руками из-за головы.	Передачи мяча двумя руками сверху над собой средней высоты.	
81	Броски и ловля мячей в двух шеренгах «змейкой».	Высокие передачи мяча двумя руками сверху над собой.	
82	Низкие передачи мяча двумя руками сверху над собой.		
83	Передачи мяча двумя руками сверху над собой средней высоты.	Одиночная передача мяча партнёру двумя руками сверху. Передачи мяча двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача в парах.	
84	Высокие передачи мяча двумя руками сверху над собой.		
85	Одиночная передача мяча партнёру двумя руками сверху.	Нижняя прямая подача через сетку с близкого расстояния.	
86	Передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.	
87	Нижняя прямая подача в парах.		

88	Нижняя прямая подача через сетку с близкого расстояния.		
89	Нижняя прямая подача через сетку из-за лицевой линии.		
90	Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам.		
91	Раздел: Лёгкая атлетика. ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спортивная ходьба.	Ходьба, бег, прыжки, метание.	
92	Ходьба с изменением ширины шага.		
93	Ходьба с изменением частоты шага.		
94	Продолжительная ходьба 20-30мин. в различном темпе.		
95	Повторные ускорения 5x40м.		
96	Медленный бег до 4 мин.		
97	Бег 80м с преодолением 3-4 препятствий.		
98	Кроссовый бег 400м.		
99	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания 40см).		
100	Метание малого мяча в цель.		
101	Метание малого мяча на дальность.		

102	Тестирование физических качеств.		
-----	----------------------------------	--	--

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Учебник «Физическая культура» 5-9 классы. Автор В.И.Лях. Москва. «Лыжный спорт», Москва, «Просвящение», 1976г. Авторы: Г.В.Березин, И.Б.Бутин. Учебник «Спортивные игры», Москва, «Академия», 2001г. Авторы: Ю.Д.Железняк, Ю.Портнов.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	<i>Гимнастика</i>	
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Козел гимнастический	1
	Перекладина гимнастическая	1
	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
	Мост гимнастический подкидной	1
	Скамейка гимнастическая жесткая	5
	Маты гимнастические	10
	Мяч набивной (1 кг)	10
	Мяч малый (теннисный)	5
	Скакалка гимнастическая	9
	Палка гимнастическая	10
	Обруч гимнастический	10
	Канат для перетягивания	1
2	<i>Легкая атлетика</i>	
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
	Палочка эстафетная	3

3	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
	Мячи баскетбольные	20
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	7
	Фишки	6
4	<i>Средства доврачебной помощи</i>	
	Аптечка медицинская	1
5	Спортивный зал игровой	1
6	Кабинет учителя	1
7	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

Система оценки планируемых результатов

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки) практический курс:

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу:

Оценка «5» выставляется, если полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника; есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания, а так же знания из личного опыта и опыта других людей; рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов); четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

Оценка «4» выставляется, если раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1 -2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

Оценка «3» выставляется, если усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определения понятий не достаточно четкие; не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя; допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

Оценка «2» выставляется, если не раскрыл основное содержание учебного материала;

не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя; не ответив не на один из вопросов; допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии