****

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа «Физкультура» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2010№273-ФЗ, Типовым положением о специальном (коррекционном) учреждении, Уставом МАОУ СОШ №14

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

3. Учебный план специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии», 10.04.2002 г., № 29/2065-п;

3. Положение о рабочей программе педагога МАОУ СОШ №14, утвержденное приказом директора № 162-0 от 24.06.2016г;

4. Адаптированная основная образовательная программа начального общего и основного общего образования МАОУ СОШ №14;

5. Санитарных правил СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологического требования к организациям воспитания и обучения, отдыха оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2022г.

Программа обеспечена следующим **учебно-методическим комплектом.**

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, под редакцией В.В. Воронковой, 2018г.

**Содержание курса:**

Программа физического воспитания учащихся 8-9 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных - 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она со­ставлена на основе знаний о физическом развитии и подготовлен­ности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрыв­но связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность.

 **Цели и задачи курса:**

**Основная цель курса:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- развитие у учащихся основных физических качеств в процессе обучения, привитие устойчивого отношения к занятиям физической культуре;

- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- воспитывать интерес к различным видам спорта.

**Задачи курса:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;

- укрепление здоровья, физического развития и повышение ра­ботоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических по­ложениях и в движении;

- усвоение учащимися речевого материала, используемого учи­телем на уроках по физической культуре.

**Основные направления коррекционной работы:**

-коррекция познавательной деятельности;

- коррекция физических недостатков двигательной сферы;

- коррекция личностного ориентирования;

- дифференцированный и индивидуальный подход.

**Технологии обучении:**

 - дифференцированное обучение

 - традиционное обучение;

 - информационно-коммуникативные технологии;

 - здоровьесберегающие технологии;

 - обучение с применением элементов артерапии.

**Формы организации образов процесса:**

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, интегрированных и комбинированных уроков. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

**Виды и формы контроля:**

- Текущий контроль

- Итоговый контроль

В целях контроля в 8-9 классах проводится контрольные испытания два раза в год в сентябре и в мае. Учёт двигательных возможностей и подготовленности учащихся испытания проводятся по видам упражнений: бег 30-60 м; пры­жок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы обеими руками из 1 положения сидя ноги врозь, подтягиванию на перекладине.

**Виды контроля:** контроль учителя.

**Типы уроков:**

- урок изучения нового материала;

- урок совершенствования знаний, умений и навыков;

- урок обобщения и систематизации;

- комбинированные уроки;

- уроки контроля и коррекции знаний, умений.

**Педагогические технологии:**

- Технологии коррекционно-развивающие;

- Технологии здоровьесберегающие;

- Технологии здоровьесохранения.

**Средства здоровьесберегающих технологий на уроках физкультуры.**

Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения применяются следующие группы средств:

1. Средства двигательной направленности;

2. Оздоровительные силы природы;

3. Гигиенические факторы.

**Виды контроля:** самоконтроль; контроль учителя.

**Результаты освоения учебного предмета**:

По окончанию 9 классов учащиеся должны уметь: выполнять строевые команды, комплекс утренней гимнастики, упражнения для профилактики заболеваний, опорные прыжки через козла разными способами, прыжки в длину и в высоту, бегать в быстром темпе на короткие дистанции, прохождение в быстром темпе 100–120 метров любым лыжным ходом, знать правила спортивных и подвижных игр, воспроизводить словесный материал используемый на уроке учителем.

**Межпредметные связи:**

*Математика:* счет чисел.

*Письмо и развитие речи:* техника чтения.

*Профессионально-трудовое обучение:* имитация технологических упражнений связанных с предметом.

**2. Общая характеристика учебного предмета**

**Общая характеристика учебного предмета «Физкультура».**

Предметом обучения физкультуре в школе является обогащение двигательной активности человека, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. Важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа физического воспитания учащихся 8-9 классов коррекционной школы (8 вид) является продолжением программы подготовительных - 4 классов, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, способность включиться в производительный труд.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она со­ставлена на основе знаний о физическом развитии и подготовлен­ности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей с нарушениями интеллекта 11-16 лет.

Успеваемость по предмету «Физкультура» в 8-10 клас­сах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной про­грамме. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя, с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных способностей целесообразно делить класс на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллекту­альных способностей.

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физкультура» отводится:

- в 8 классе 102 часа из расчета 3 ч в неделю;

-в 9 классе 99 часов из расчета 3 ч в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Основы знаний  | Гимнастика  | Легкая атлетика | Подвижные игры | Лыжная подготовка | Настольный теннис | Спортивные игры. | Хоккей на полу | Всего часов |
| 9 | 4 | 14 | 20 | 18 | 18 | 4 | 20 | 4 | 102 |

**4.** **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физкультура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**5.Личностные и предметные результаты освоения предмета «Физкультура».**

**Личностные результаты -** отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

-знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;

-овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

-этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствами обстоятельствам других людей;

-положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

-дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

-оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается в процессе освоения учебного предмета «Физкультура».

**-** восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: умение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

**-** соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое; повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений;

**-** интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое.

**6.Содержание учебного предмета.**

-в 9 классе 99 часов из расчета 3 ч в неделю.

 **9 класс.**

В программу включены следующие разделы: *гимнастика, ак­робатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры подвижные и спортивные.*

**Гимнастика**

Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на

заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка. Выполнение команд ученика (при контроле учителя). ОРУ с предметами. Восстановление дыхания при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой (передвижение на лыжах по пересеченной местности, беге на средние дистанции). Приемы саморасслабления при выполнении упражнений с интенсивной нагрузкой.

 Акробатика. Для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки. Для девочек: из положения "мост" поворот вправо-налево в упор направое-левое колено (сильным — в упор присев). Повторение ранее изученных висов и упоров. Вис на время с различными положениями ног (в стороны, согнуты и т. д.). Передача набив-

ного мяча в колонне справа, слева. Передача нескольких предметов в кругу (мяч, булава).

Танцевальные упражнения. Приглашение к танцу. Сочетание разученных танцевальных шагов.

 Опорные прыжки. Совершенствование всех видов ранее изученных прыжков с увеличением высоты снаряда, расстояния мостика от козла, коня. Прыжок боком через коня.

Преодоление полосы препятствий. Выполнить любой вид опорного прыжка.

 Поочередные однонаправленные движения рук: правая назад — левая назад, правая вниз — левая вниз. Поочередные разнонаправленные движения рук: правая вверх — левая в сторону, правая в сторону — левая вверх. Поочередные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону — правая нога в сторону, правая рука вниз — правую ногу приставить.

**Легкая атлетика**

Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до 200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег на скорость 100 м; бег на 60м 4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800м.

Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100— 150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4кг).

 **Лыжная подготовка**

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой

стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

**Спортивные игры**

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения.

**Коррекционные упражнения**

- Комплекс упражнений при миопии;

- Комплекс упражнений на правильное формирование осанки и укрепление мышц стопы;

- Упражнения для профилактики плоскостопие;

- Физические упражнения с предметами и без предметов;

- Дыхательная гимнастика;

- Гимнастика для глаз;

- Ходьба с дыхательными упражнениями;

- Упражнения для профилактики заболеваний.

 **Критерии и нормы оценки:**

При оценивании знаний по предмету «Физкультура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование:

- Оценка «5» - За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности;

- Оценка «4» - За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

-Оценка «3» - За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике;

- Оценка «2» - За незнание материала программы

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод:

-Оценка «5» - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив;

- Оценка «4» - При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

- Оценка «3» - Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

- Оценка «2» - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровень физической подготовленности учащихся:

-Оценка «5» - Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени;

- Оценка «4» - Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

- Оценка «3» - Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

- Оценка «2» - Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**7. Основные виды деятельности обучающихся на уроке:**

Выполнение строевые команды, комплекс утренней гимнастики, упражнения для профилактики заболеваний, опорные прыжки через козла разными способами, прыжки в длину, бегать в быстром темпе на короткие дистанции, прохождение в быстром темпе 100 – 120 метров любым лыжным ходом, знать правила спортивных и подвижных игр.

**8.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Учебно-методическое и информационное обеспечение**

- Программы специальных(коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классы. Под ред. В.В. Воронковой, 2018 г.

**Интернет-ресурсы:**

http://nsportal.ru

http://www.трудовики.рф**/**

**Технические средства обучения:**

- учебное кино;

- мультимедиа оборудование.

**Оборудование зала:** козел гимнастический, мост гимнастический, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, мяч набивной( 2кг.), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический, рулетка измерительная( 10м), комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, теннисный стол, аптечка, массажеры, лыжный инвентарь.

1. **Основные виды деятельности учащихся на уроке**

1. Построение.

2. Общеразвивающие, корригирующие упражнения.

3. Ходьба и бег.

4. Прыжки, преодоление простейших препятствий, броски и ловля мяча, равновесие

5. Соблюдение правил спортивных и подвижных игр.

6. Соблюдать правила и техники безопасности на уроке.

7. Находить ошибки при выполнении учебных заданий.

8. Определение функциональной грамотности на уроках физической культуры.

9. Освоение удающимися теоретического материала.

 **8. Материально-техническое обеспечение**

*1.  Библиотечный фонд:*

* ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
* примерная АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
* программа специальных (коррекционных образовательных учреждений по физической культуре В.М.Мозгового;
* учебники и пособия;
* методические издания по физической культуре для учителей.

*2.  Демонстрационные материалы:*

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;

• портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

*3.  Технические средства:*

 •  компьютер

*4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

* скамейки гимнастические;
* канат для лазанья;
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки гимнастические;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* большие мячи (резиновые, баскетбольные);
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* мячи средние резиновые;
* аптечка медицинская;
* барьеры;
* щит для метания;
* гимнастический мост;
* гимнастический козел.

**Календарно-тематическое планирование**

**по предмету «Физкультура»**

9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | раздел программы | Содержание урока | кол-во часов |
| 1 | Основы знаний. | Вводный инструктаж по технике безопасности. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Продолжительная ходьба 20-30 мин.  | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | Ходьба на скорость (15-20 мин). | 1 |
| 3 | Футбол | Инструктаж по технике безопасности. Игра футбол, правила игры. | 1 |
| 4 | Легкая атлетика | Прохождение на скорость отрезков 50-100м. | 1 |
| 5 | Легкая атлетика | Бег в медленном темпе до 8-12 мин. | 1 |
| 6 | Футбол  | Футбол с элементами прыжков. Ходьба с переступанием | 1 |
| 7 | Легкая атлетика | Бег на 100м с различного старта. | 1 |
| 8 | Легкая атлетика | Бег 60 м – 4 раза. | 1 |
| 9 | Легкая атлетика | Челночный бег. Комплекс упражнений на коррекцию свода стопы. | 1 |
| 10 | Легкая атлетика  | Бег 100м – 2 раза. | 1 |
| 11 | Легкая атлетика  | Выпрыгивания и спрыгивания с препятствий (маты) до 1 м. | 1 |
| 12 | Футбол  | Психофизическая тренировка-способ улучшения настроения. Футбол - коллективная игра. | 1 |
| 13 | легкая атлетика  | Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. | 1 |
| 14 | Гимнастика  | Закрепление всех видов перестроений. | 1 |
| 15 | Футбол  | Игра - защити партнера. Вредные привычки человека. | 1 |
| 16 | Гимнастика  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку. | 1 |
| 17 | Гимнастика  | Дыхательные упражнения. | 1 |
| 18 | Футбол  | Упражнения на растяжку. Игра в футбол в защите. | 1 |
| 19 | Гимнастика  | Упражнения в расслаблении мышц. | 1 |
| 20 | Гимнастика  | Основные положения движения головы, конечностей, туловища. | 1 |
| 21 | Футбол | Ознакомление с сеансами саморегуляции. Игра - футбольный мяч между ног. | 1 |
| 22 | Гимнастика  | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. | 1 |
| 23 | Гимнастика  | Акробатические упражнения.Кувырок назад из положения сидя, стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Повороты на право на лево из положения «мост» (девочки) | 1 |
| 24 | Гимнастика  | Акробатические упражнения. | 1 |

9 класс, 2 четверть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | раздел программы | Содержание урока | кол-во часов |
| 1. | Гимнастика  | Переноска груза и передача предметов. | 1 |
| 2. | Гимнастика  | Танцевальные упражнения. | 1 |
| 3 | Волейбол | Инструктаж по технике безопасности игры пионербол, правила игры. Строевые упражнения. | 1 |
| 4 | Гимнастика  | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 5 | Гимнастика  | Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину и в ширину. | 1 |
| 6 |  | Статистические позы напряжения и расслабления. Овладение техникой передвижений: стойка игрока. | 1 |
| 7 | Гимнастика  | Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом 90гр.180 гр. | 1 |
| 8 | Гимнастика  | Прыжок ноги врозь через козла в длину с поворотом 90гр.180 гр. | 1 |
| 9 | Волейбол | Развитие силовых качеств средствами общефизической подготовки. Передачи мяча над собой. | 1 |
| 10 | Гимнастика  | Ориентировка в пространстве. | 1 |
| 11 | Гимнастика  | Контрольный урок. | 1 |
| 12 | Волейбол  | Дыхательная гимнастика. Игра «волейбольные салочки». | 1 |
| 13 | Лыжная подготовка | Теория лыжной подготовки. Правила соревнований. Совершенствование одновременного бесшажгного хода. | 1 |
| 14 | Лыжная подготовка | Совершенствование одношажного хода. | 1 |
| 15 | Волейбол | Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра пионербол. | 1 |
| 16 | Лыжная подготовка | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 17 | Лыжная подготовка | Поворот махом на месте. | 1 |
| 18 | Волейбол  | Броски и ловля мяча. Организм человека и охрана здоровья. | 1 |
| 19 | Лыжная подготовка | Комбинирование торможение лыжами и палками. | 1 |
| 20 | Лыжная подготовка | Обучение правильному падению при прохождении спусков. | 1 |
| 21 | Волейбол  | Дыхательные упражнения, «ладошки». Подача мяча через сетку. | 1 |
| 22 | Лыжная подготовка | Повторение передвижение в быстром темпе на отрезках 40-60 м. 3-5 повторений. | 1 |
| 23 | Лыжная подготовка | Игры на лыжах. |  |

9 класс, 3 четверть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | раздел программы | Содержание урока | кол-во часов |
| 1 | Легкая атлетика | Легкая атлетика. Ходьба до 1,5- 2 км. | 1 |
| 2 | Легкая атлетика | Тест «самодиагностика вегетативной дистонии», подача мяча через сетку. | 1 |
| 3 | Легкая атлетика |  Многоскоки с места и с разбега на результат.  | 1 |
| 4 | Легкая атлетика | Броски набивного мяча весом 3 кг. | 1 |
| 5 | волейбол | Волейбол- коллективная игра, место каждого игрока. Оценки состояния осанки. | 1 |
| 6 | легкая атлетика | Метание в цель. | 1 |
| 7 | Лыжная подготовка | Лыжи. Передвижение на лыжах до 2 км девочки, 3 км мальчики. | 1 |
| 8 | Волейбол  | Динамические упражнения аэробного характера. Игра пионербол с элементами волейбола. | 1 |
| 9 | Лыжная подготовка | Лыжные эстафеты по кругу 300-400м. | 1 |
| 10 | Лыжная подготовка | Игры на лыжах. | 1 |
| 11 | Волейбол  | Подача мяча, зона действия игрока. Статистический комплекс упр. | 1 |
| 12 | Лыжная подготовка | Совершенствование двухшажного хода. | 1 |
| 13 | Лыжная подготовка | Подъёмы различными способами. | 1 |
| 14 | Волейбол  | Учебная игра волейбол. Статистический комплекс упражнений. | 1 |
| 15 | Лыжная подготовка | Преодоление на скорость на отрезке 150-200 м. | 1 |
| 16 | Лыжная подготовка | Прохождение по дистанции до 2 км. | 1 |
| 17 |  | «Школа мяча», ведение баскетбольных мячей. Статистический комплекс упражнений. | 1 |
| 18 | Лыжная подготовка | Игры на лыжах | 1 |
| 19 | Спортивные игры | Баскетбол.Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. | 1 |
| 20 | Настольный теннис | Основная стойка, передвижения. Комплекс упражнений при миопии. | 1 |
| 21 | Спортивные игры | Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. | 1 |
| 22 | Спортивные игры | Передача двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. | 1 |
| 23 | Настольный теннис | Техника безопасности на уроках по настольному теннису, техника и тактика игры в доступном объеме. | 1 |
| 24 | Спортивные игры | Ведение мяча с обводкой препятствий. | 1 |
| 25 | Спортивные игры | Броски мяча в корзину. | 1 |
| 26 | Настольный теннис | Удары и подача. Упражнения с ракеткой и мячом. Первая медицинская помощь при травмах. | 1 |
| 27 | Спортивные игры | Подбирание отскочившего мяча от щита. | 1 |
| 28 | Спортивные игры | Броски мяча одной рукой с близкого расстояния. | 1 |
| 29 | Настольный теннис | Настольный теннис. Учебная игра. | 1 |
| 30 | Спортивные игры | Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. | 1 |

9 класс, 4 четверть

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | раздел программы | Содержание урока | кол-во часов |
| 1. | Спортивные игры | Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. | 1 |
| 2. | Спортивные игры | Наказания при нарушении правил игры. | 1 |
| 3 |  | Настольный теннис. Общефизические упражнения. | 1 |
| 4 | Спортивные игры | Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещения. | 1 |
| 5 | Спортивные игры | Верхняя прямая передача в прыжке. | 1 |
| 6 |  | «Туристические походы и спорт. Ходьба по заданию с дыхательными упражнениями. | 1 |
| 7 | Спортивные игры | Верхняя прямая подача. | 1 |
| 8 | Спортивные игры | Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). | 1 |
| 9 | Легкая атлетика | Игра «лапта», правила игры. Психофизическая тренировка– нормализация функций организма. | 1 |
| 10 | Спортивные игры | Блок (ознакомление). | 1 |
| 11 | Спортивные игры | Учебная игра. | 1 |
| 12 |  | Контроль результатов: бег 30 м, тест на гибкость. Игра «лапта». | 1 |
| 13 | Легкая атлетика | Эстафетный бег 4 по 100м. | 1 |
| 14 | Легкая атлетика | Контроль результатов. | 1 |
| 15 | Легкая атлетика | Кроссовый бег 500-1000м. | 1 |
| 16 | Легкая атлетика | Бег на отрезке 80м с преодолением 3-4 препятствия. | 1 |
| 17 | Легкая атлетика | Кроссовый бег 300-500м. Встречная эстафета. | 1 |
| 18 | Легкая атлетика | Умение самостоятельно проводить самодиагностику. Игра «перестрелка». | 1 |
| 19 | Легкая атлетика | Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе. | 1 |
| 20 | Легкая атлетика | Тройной прыжок с места. | 1 |
| 21 | Легкая атлетика | Комплекс упражнений на осанку, общефизическая подготовка. | 1 |
| 22 | Легкая атлетика | Метание нескольких малых мячей в различные цели.  | 1 |
| 23 | Легкая атлетика | Толкание набивного мяча весом 2-3 кг. | 1 |
| 24 | Легкая атлетика | Эстафетный бег. | 1 |
| 25 | Легкая атлетика | Встречная эстафета. | 1 |
| 26 | Легкая атлетика | Техника безопасности на лето, обобщающий урок. | 1 |