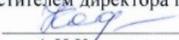
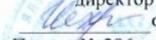


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

<b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> заместителем директора по УВР  А.И. Қадырова	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b> директор школы  Ф.Ф. Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«Физическая культура»**  
для 9 класса,  
**обучающихся по адаптированной**  
**программе VIII вида**

Составитель РП

Мухамедов Ранис Анисович,  
учитель физической культуры

Год составления 2019.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения физической культуры ученик должен  
знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
  - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
  - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
  - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
  - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
  - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
  - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Содержание учебного предмета

Изучение предметной области "Физическая культура " должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической

подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура " должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

6) для слепых и слабовидящих о

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.

Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Легкая атлетика (17 часов):* спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

*Спортивные игры (21 час):* технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе. футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

*Гимнастика с основами акробатики (16 часов):* Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

*Лыжная подготовка (14 часов):* основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха).

При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ

№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ(№24). <i>История развития ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть).</i>	1
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	1
3 - 4	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
5	Учетный. Бег на результат. Развитие скоростных качеств.	1
6 - 8	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	3
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания.	1

10	Метание мяча из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование по легкой атлетике, рекорды.	1
11	Учетный. Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Всего: 11
12 - 13	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	2
14 - 15	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	2
16 - 18	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	3
19	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
20	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий прыжком. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	1
21	Учетный. Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	1
		Всего: 10
22	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ(№23).	1
23	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	1
24 - 26	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	3
27 - 30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	4
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие координационных способностей.	1
32	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Развитие координационных способностей.. ОРУ на месте.	1
33	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1

34	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	1
35 - 36	Стойка на руках с помощью. Стоя на коленях наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	2
37	Комбинация из изученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
38	Комбинация из изученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ . Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	1
39 - 41	Комбинация из изученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с палками. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	3
42	Учетный. Комбинация их изученных элементов. Опорный прыжок.	1
		Всего: 21
43 - 47	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	5
48 - 52	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	5
53 - 55	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра.	3
56 - 58	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	3
59 - 60	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	2
61 - 64	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	4
65	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

		Всего: 23
66	Правила ТБ(№25).Одновременный и попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км.	1
67	Правила ТБ. Одновременный и попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км.	1
68	Правила ТБ .Одновременный и попеременный двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Пройти дистанцию 2 км.	1
69 - 70	Одновременный одношажный ход. Попеременный 4-хшажный ход. Пройти дистанцию 2км. с 2-3 ускорениями до 200-300м.	2
71	Одновременный одношажный ход. Попеременный 4-хшажный ход. Пройти дистанцию 2км с 2-3 ускорениями до 200-300м.	1
72	Преодоление контруклонов. Подъемы и спуски.Повторить изученные хода. Пройти 2-3км на время.	1
73 - 74	Преодоление контруклонов. Подъемы и спуски.Повторить изученные хода. Пройти 2-3км. на время.	2
75 - 77	Попеременный коньковый ход. Пройти дистанцию 2-3км.	3
		Всего: 12
78	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
79	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1) Развитие скоростно-силовых качеств.	1
80	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2) Развитие скоростно-силовых качеств.	1
81	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2) . Развитие скоростно-силовых качеств.	1
82 - 87	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча. Зонная защита (2х3). Развитие скоростно-силовых качеств.	6
88 -	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на	2

89	месте. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростно-силовых качеств.	
90 - 91	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростно-силовых качеств.	2
92 - 93	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
94	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча. Зонная защита (2x3). Развитие скоростно-силовых качеств.	1
		Всего: 17
95	Инструктаж по ТБ(№24).Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).</i>	1
96	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
97	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
98	Учетный. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легко атлетических упражнений.	1
99	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания.	1
100	Выполнение нормативов ГТО.	1
101	Выполнение нормативов ГТО.	1
102	Выполнение нормативов ГТО.	1
		Всего: 8