

Комитет администрации Целинного района по образованию Алтайского края
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Бочкаревская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО: методическим объединением учителей <u>накалущих классов</u> Руководитель МО <u>Филонова М.Ю.</u> (ФИО) Протокол № <u>1</u> от <u>27.08</u> 2018г.	СОГЛАСОВАНО: И.о. заместителя директора по УВР <u>Филонова М.Ю.</u> (Филонова М.Ю.) Протокол № <u>27</u> от <u>27.08</u> 2018г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Бочкаревская СОШ» <u>Овчарова Е.И.</u> (Овчарова Е.И.) Приказ № <u>151</u> от <u>27.08</u> 2018г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 9 класса основного общего образования
на 2018-2019 учебный год

Составитель:

Митрохин Илья Владимирович, учитель физической культуры,
первой квалификационной категории

с. Бочкари 2018

Пояснительная записка

Место предмета «Физическая культура»

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в общеобразовательной школе

Рабочая программа по физкультуре для 8 класса общеобразовательной школы составлена в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании» (№273 от 29 декабря 2012 года)
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук А.А. Зданевича.
- Основная образовательная программа МБОУ «Бочкаревская средняя (полная) общеобразовательная школа»
- Базисный учебный план МБОУ «Бочкаревская средняя (полная) общеобразовательная школа»
- Федеральный перечень учебников, утверждённых, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования
- Требования к оснащению образовательного процесса.

Настоящая рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре (Примерная программа по учебным предметам .Физическая культура. 5-9 классы 5-е изд.-М.:Просвещение, 2016 -61с.-(Стандарты второго поколения)) и Авторской программы по физической культуре В.И.Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 5-е изд. — М. : Просвещение, 2016.104 с. - ISBN 978-5-09-028305-2.)

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, ориентирую свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учю школьников способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных и местных особенностей работы школы.

Задачи физического воспитания учащихся

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная рабочая программа рассчитана на 102 часов в год при трёх учебных занятиях в неделю, на выполнение федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре..

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие учащихся школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжные гонки).

Годовой план-график прохождения учебного материала в 9 классах

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Классы									
		5кл.		6кл.		7кл.		8кл.		9кл.	
		Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ ур.	Кол. часов	№ Ур.
1	Основы Знаний	В процессе уроков					В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	15	1-15	15	1-15	15	1-15	15	1-15	15	1-15
3	Гимнастика	4	11-14	6	33-38	6	33-38	8	31-38	8	31-38
4	Спортивные игры	10	23-32	10	23-32	10	23-32	15	16-30	15	16-30
5	Лыжн. Подг.	32	39-70	32	39-70	32	39-70	32	39-70	32	39-70

6	Гимнастика	6	71-76	6	71-76	6	71-76	6	71-76	6	71-76	
7	Спортивные игры	10	81-90	10	81-90	8	81-88	10	76-85	9	78-86	
8	Легкая атлетика	12	91-102	12	91-102	11	95-102	11	94-102	10	96-102	
9	Элементы единоборств	-	-	-	-	6	89-94	9	86-94	9	87-95	
10	Подвижные игры	7	16-22	7	16-22	7	16-22	-	-	-	-	
11	Подвижные игры	4	77-80	4	77-80	4	77-80	-	-	-	-	

Тематическое планирование

№	тема
	Легкая атлетика
1	Инструктаж по технике безопасности. Бег по виражу. Прыжки в высоту.
2	Прыжки в высоту. «Круговая эстафета». Бег в медленном темпе 800 – 1000 м.
3	Передача эстафеты. Метание мяча. Бег в медленном темпе 1500 – 1000 м.
4	Передача эстафеты. Метание мяча. Бег в медленном темпе 2000 – 1500 м.
5	Передача эстафеты. Метание мяча. 4х600 м., 4х400 м.
6	Прыжки в длину. Переменный бег: 2 км., 1,5 км.
7	Прыжки в длину. Метание гранаты. Повторный бег 3х800 м., 3х600 м.
8	Прыжки в высоту. Метание гранаты. Переменный бег: 2000 м., 1000 м.
9	Прыжки в длину. 2х1000 м., 2х800 м.
10	Полоса препятствий. 2х60 м. Бег умеренной интенсивности: 2000 м.; 1500 м.
11	Полоса препятствий. Повторный бег 3х60 м. Бег умеренной интенсивности: 3000 м.; 2000 м.

12	Полоса препятствий. Прикидка: 3000 м.; 2000 м.
13	Прыжки в длину. Метание мяча. Бег умеренной интенсивности.
14	Прыжки в высоту. Метание гранаты. Переменный бег: 2000 м; 1500 м.
15	Метание мяча. Прыжки в длину.
	Спортивные игры (баскетбол)
16	Перемещения, остановки. Встречные передачи. Бросок от головы.
17	Перемещение. Бросок после ведения. Массовый баскетбол.
18	Передача двумя руками от головы. Ловля-ведение-бросок.
19	Бросок одной рукой от головы. Развитие прыгучести. Учебная игра.
20	Ведение с обводкой-ловля-бросок. «Малый баскетбол».
21	Перемещение. Бросок в прыжке. «Школьный баскетбол».
22	Выбивание мяча при ведении. Бросок.
23	Передачи в тройках. Челночный бег.
24	Броски в прыжке. «Челнок».
25	Ловля-обводка-передача-ловля в движении-бросок от головы.
26	Бросок в прыжке после отскока. Штрафной бросок.
27	Круговая и игровая тренировка.
28	Штрафной бросок. Бросок в прыжке.
29	Контрольные упражнения. Учебная игра.
30	Оценка игровой деятельности. Тактическое применение приемов.
	Гимнастика
31	Опорный прыжок. Развитие силы.
32	Опорный прыжок. Развитие силы.
33	Подъем силой. Опорный прыжок.
34	Подъем махом вперед. Развитие силы.
35	Упражнения в равновесии. Перекаты.
36	Развитие скоростно-силовых качеств. Акробатика.
37	Опорный прыжок. Развитие гибкости.
38	Опорный прыжок. Развитие гибкости.
	Лыжная подготовка

39	Смазка лыж.
40	Попеременный четырехшажный ход. Вкатывание.
41	Попеременный четырехшажный ход. «Смена лидера».
42	Техника лыжных ходов. Гонка с выбыванием.
43	Переход с ходов. «Гонка с обгоном».
44	Переходы. «Гонка с гандикапом».
45	Переходы. Развитие скорости.
46	Попеременный четырехшажный ход.
47	Переменная тренировка. 3 км.; 2 км.
48	Попеременный четырехшажный ход.
49	Выкат со склона. «Гонка с преследованием».
50	Преодоление контруклона. 3 км.; 2 км.
51	Выкат со склона. Темповая тренировка.
52	Переменная тренировка. 5 км.; 4 км.
53	Учебные соревнования. 3 км., 2 км.
54	Совершенствование техники ходов.
55	Совершенствование техники ходов.
56	Преодоление контруклона. Темповая тренировка.
57	Подъем, торможение, повороты.
58	Совершенствование лыжных ходов.
59	Совершенствование лыжных ходов.
60	Подъем, торможение, повороты.
61	Техника спусков. 4 км, и 3 км.
62	Ю – 5 км.; Д – 4 км.
63	Техника спусков. Переменная тренировка.
64	Техника переходов. 5 км, 4 км.
65	Игры-эстафеты на лыжах.
66	Ю – 6 км.; Д – 4 км.
67	Техника подъемов и торможений.
68	«Гонка-преследование». 5 км, и 3 км.

69	"Гонка с гандикапом". 3х500 м и 3х400 м.
70	"Встречная эстафета". 2х1 км. и 2х800 м.
71	Учебные соревнования: 5 км., 3 км.
	Гимнастика
72	Акробатика. Кувырки.
73	Кувырки. Стойка на лопатках.
74	Мост, кувырок вперед.
75	Подтягивание на перекладине.
76	Сложная эстафета.
77	Акробатика.
	Спортивные игры (волейбол)
78	Передачи.
79	Передача у сетки. Перемещения.
80	Передача. Учебная игра.
81	Передача в прыжке.
82	Сочетание передач.
83	Подача, прием.
84	Прием мяча от сетки. Учебная игра.
85	Техника приемов. Учебная игра.
86	Подача и прием. Развитие силы.
	Элементы единоборств
87	Правила поведения учащихся во время занятий. Стойки.
88	Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств.
89	Гигиена борца. «Бой петухов».
90	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.
91	Приемы борьбы за выгодное положение.
92	Упражнения в парах. «Перетягивание в парах».
93	Борьба за предмет. «Выталкивание из круга».

94	Упражнения по овладению приемами страховки.
95	Силовые упражнения и единоборства в парах.
Легкая атлетика	
96	Прыжки в длину. Метание мяча.
97	Прыжки в высоту. Метание гранаты.
98	Метание мяча. Прыжки в длину.
99	60 м. – прикидка. Метание гранаты.
100	Прыжки в высоту. Переменный бег.
101	Прыжки в длину. Ю. – 3000 м., Д. – 2000 м.
102	Метание мяча. Переменный бег.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» 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»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, 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.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	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.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
------------	------------	------------	------------

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.
--	---	--	---

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
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 высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	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 определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём 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 учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	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	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9.3-8.8	8,5 и ниже	10,1 и выше	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					
			15	8,6	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
					8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14		180-195				
			15	160	190-205	210	145	160-180	200
				175		220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14						

			15	1050 1100	1200-1300 1250-1350	1450 1500	850 900	1000-1150 1050-1200	1250 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и меньше 2 2 3 4	6-8 6-8 5-7 7-9 8-10	9 и больше 9 8 10 12	4 и ниже 5 6 7 7	8-10 9-11 10-12 12-14 12-14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силовые	Подтягивание: на выс. перекл из виса, кол(м) на низ. перекл. из виса лежа, кол-во раз (д)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4-5 4-6 5-6 6-7 7-8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5 5	10-14 11-15 12-15 13-15 12-13	19 и выше 20 19 17 16

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 сек. 16 мин. 30сек	10мин 20сек. 21мин. 00сек.
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0

		12,0	10,0
--	--	------	------

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части разрабатывает и определяет учитель.

Коррекционно-развивающая работа

Так как в 9 классе обучается ребенок с задержкой психического развития органического генеза, необходимо при планировании уроков включить коррекционно-развивающую работу. В связи с этим нужна адаптация объема и характера учебного материала к познавательным возможностям учащихся, для чего необходимо систему изучения того или иного раздела программы значительно детализировать: учебный материал преподносить небольшими порциями, усложнять его следует постепенно, необходимо изыскивать способы облегчения трудных заданий:

- дополнительные наводящие вопросы;
- наглядность - картинные планы, опорные, обобщающие схемы, «программированные карточки», графические модели, карточки-помощницы, которые составляются в соответствии с характером затруднений при усвоении учебного материала;
- приемы-предписания с указанием последовательности операций, необходимых для решения задач;
- помощь в выполнении определенных операций;
- образцы решения задач;
- поэтапная проверка задач, примеров, упражнений.

Методические принципы построения содержания

учебного материала

- Усиление практической направленности изучаемого материала;
- Выделение сущностных признаков изучаемых явлений;
- Опора на жизненный опыт ребенка;
- Опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала как в рамках одного предмета, так и между предметами;
- Соблюдение при определении объема изучаемого материала принципа необходимости и достаточности;

- Введение в содержание учебных программ коррекционных разделов, предусматривающих активизацию познавательной деятельности, закрепление усвоенных ранее знаний и умений, формирование школьно-значимых функций, необходимых для решения учебных задач.

Основные условия для успешной реализации коррекционного психолого-педагогического процесса.

1. Для определения уровня интеллектуальных возможностей ребенка учитывается «зона его ближайшего развития» не только в интеллектуальном аспекте, но и в эмоциональном:

- создание благоприятной эмоциональной ситуации, предусматривающий демократический стиль общения, организацию совместной деятельности ребенка и взрослого, планирование взаимодействия со сверстниками (работа над заданием по подгруппам);
- активизацию познавательного интереса как средства формирования мотивационного компонента деятельности на основе использования игровых приемов, элементов соревнования, эффекта новизны и т.п. на всех этапах деятельности ребенка;
- формирование «адекватной реакции на неуспех».

2. Формирование обобщенных приемов, которые используются на разном учебном материале и не зависят от его конкретного содержания, тем самым, оказывая существенное влияние на умственное развитие учащихся.

3. Формирование приема на наглядной основе, в одних случаях с использованием практических, «внешних» действий, в других – путем оперирования наглядными образами, т.е. осуществляется переход от «внешних» действий к умственным.

4. Формирование приемов в определенной логической последовательности путем поэтапного перехода от репродуктивной умственной деятельности к продуктивной самостоятельной.

5. Речевое проговаривание действий на каждом этапе формирования приема умственной деятельности. Слабость речевой регуляции деятельности, отмеченная у детей с ЗПР, обуславливает необходимость включения речевого проговаривания действий во все этапы формирования приема с целью повышения осознанности усваиваемого материала.

6. Учет индивидуальных особенностей учащихся в овладении приемами. Одно и то же задание может выполняться учащимися на разном уровне самостоятельности, с использованием различных видов помощи.

Учебно-методическое обеспечение

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук
А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Рабочая программа «Физическая культура 5-9 классы» М.Я. Виленский В.И. Лях

5-е издание Москва «Просвещение» 2016

Учебники:

1. Авторы:В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Физическая культура . Учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. ЛяхаДопущено
Министерством образования Российской Федерации. Москва «Просвещение» 2017.