

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Администрации городского

Округа город Рыбинск

МОУ школа-интернат № 2

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора



М.П.Левичева

Приказ № 01-15/78-3 от
«31» 052023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



В.П.Калагаев

Приказ № 01-15/78-3 от
«31» 052023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3839280)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 9 А классов

Рыбинск, 2023

Пояснительная записка.

Цели и задачи обучения, УМК указаны в ООП ООО МОУ школа-интернат № 2
УУД направленные на достижение результата определены в разделе ООП ООО МОУ школа-интернат № 2

Тема и форма представления проектной и научно-исследовательской деятельности учащимся определяется по согласованию участников образовательного процесса на основании Положения о проектной деятельности учащихся в МОУ школа-интернат № 2.
Особенности класса, группы (рекомендации психолога по ОВЗ)

Результаты обучения.

Выпускник научится:

- 1.Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- 2.Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- 3.Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину, в высоту).
- 4.Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- 5.Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- 1.Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.
- 2.Проводить оздоровительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- 3.Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание.

История и современное развитие физической культуры.

Организация и проведение пеших туристских походов

Физическая культура человека.

Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы современных оздоровительных систем физического воспитания. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.)

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Спортивные игры.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах разным способом.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки в разных условиях. Преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств: гибкости и ловкости. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта: плавание.

Учебно-тематическое планирование

Тема	Количество			Характеристика основных видов учебной деятельности
	часов	К.Р.	П.Р./Л.Р./Э	
Основы знаний о физической культуре	8			<p>Демонстрировать варианты оказания первой помощи при травмах</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучению двигательных действий.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы физкультурминуток.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.	94			
Гимнастика с элементами акробатики	21			<p>Составлять индивидуальные комплексы физкультурминуток.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения возможностей организма.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прикладных упражнений.</p> <p>Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения комбинаций на снарядах.</p> <p>Использовать упражнения для развития силовых способностей.</p> <p>Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнения на гимнастических снарядах.</p>
Лёгкая атлетика	25			<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Демонстрировать вариативность выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
Лыжная подготовка	24			<p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельны тренировок.</p> <p>Моделировать технику освоенных лыжных ходов и варьировать её в зависимости от ситуации.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Изучают историю лыжного спорта</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов.</p>
Спортивные игры Футбол Баскетбол Волейбол	20 6 12 2			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов.</p> <p>Изучают технику игровых приёмов самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов.</p>
Туризм	3			<p>Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p>
Плавание	1			<p>Овладевают основными приёмами плавания.</p>
ИТОГО	102			

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока <i>Практическая часть</i>	Дата
I четверть (27 уроков)		
1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. <i>Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	
2	Обучение техники передачи эстафеты при беге по кругу.	
3	Выполнение прыжка в длину с разбега.	
4	Выполнение метания мяча 150 гр. на дальность, в коридор 10 метров.	
5	<i>Комплексы современных оздоровительных систем физического воспитания.</i>	
6	Выполнение бега 1500 метров.	
7	Броски мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния ю:18м, д:14 м.	
8	Соревнования в метании мяча на дальность.	
9	Обучение выполнению прыжка в высоту по правилам соревнований.	
10	Выполнение прыжка в высоту.	
11	Соревнования по прыжкам в высоту	
12	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование выполнения техники передач, ведения баскетбольного мяча.	
13	Обучение персональной и зонной защите при игре в баскетбол.	
14	Совершенствование двигательных качеств	
15	Выполнение штрафного броска 1-й рукой от плеча.	
16	Броски одной и двумя руками в прыжке.	
17	Жонглирование баскетбольным мячом.	
18	Разучивание элемента нападения восьмёрка.	
19	Ловля и передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.	
20	Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.	
21	Броски мяча в кольцо с пассивным и активным сопротивлением противника.	
22	Правила игры в баскетбол.	
23	Двухсторонняя учебная игра	
24	Техника безопасности при занятиях туризмом. <i>Организация и проведение пеших туристских походов</i>	
25	Прохождение туристской полосы препятствий из 6 этапов.	
26	Использование специального альпинистского снаряжения.	
27	<i>Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта: плавание.</i>	
II четверть (21 уроков)		
28	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение выполнению строевых приемов «Прямо!», «На месте!» в движении.	
29	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств: гибкости и ловкости.</i>	
30	ОФП с набивными мячами	
31	Обучение комплексу акробатических упражнений .	
32	Совершенствование выполнения комплекса акробатических упражнений.	
33	Совершенствование двигательных качеств	
34	Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки,	

	упоры, прыжки с поворотами, перевороты)	
35	Повторение комбинаций изученных в 8 классе на гимнастических снарядах : брусья, перекладина, бревно.	
36	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.)</i>	
37	Обучение выполнению комбинации на брусьях.	
38	Совершенствовать технику выполнения комбинаций на гимнастических снарядах	
39	<i>Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.</i>	
40	Проверка техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах : брусья, перекладина, бревно.	
41	Обучение технике опорного прыжка через козла в ширину.	
42	Способы закаливания организма	
43	Совершенствование выполнения техники прыжка через козла.	
44	Выполнение опорного прыжка через козла.	
45	<i>Составление планов и самостоятельное проведение прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	
46	Обучение вольным упражнениям с лентами, обручами, мячами. ОФП с гантелями.	
47	ОФП с набивными мячами 3-5 кг.	
48	<i>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.</i>	
III четверть (30 уроков)		
49	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	
50	Техника ПЧХ, переход от попеременных ходов к одновременным.	
51	Совершенствование двигательных качеств	
52	Совершенствование ООХ (скоростной вариант)	
53	Подъем скользящим шагом, обучение торможению «плугом», повороту «плугом».	
54	Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов, торможений	
55	Согласованность работы рук и ног в технике ООХ.	
56	Переход из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу, прохождение дистанции 3 км	
57	Совершенствование двигательных качеств	
58	Подвижные игры на лыжах, эстафеты с подлезанием и перелезанием.	
59	Переход из низкой стойки в высокую, дистанция 5 км.	
60	Развитие физических качеств	
61	Совершенствование попеременный четырёх шажный ход (ПЧХ), СФП	
62	Совершенствование ПЧХ, ПДХ, ООХ., контроль техники выполнения подъема скользящим шагом.	
63	Совершенствование двигательных качеств	
64	Техника выполнения поворота «плугом»., лыжные эстафеты.	
65	Отработка лыжных ходов по желанию.	
66	Развитие физических качеств	
67	Соревнования по технике ООХ, прохождение дистанции 2 км.	
68	<i>Передвижение на лыжах разным способами.</i>	
69	Техника выполнения ПЧХ на площадке под уклон 2-3 град.	
70	Совершенствование двигательных качеств	

71	Контрольная сдача норматива 3 км.	
72	Свободное прохождение дистанции 10 км.	
73	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	
74	Техника безопасности на занятиях единоборствами. Стойки и передвижения в стойке.	
75	Захваты рук и туловища.	
76	Силовые упражнения и единоборство в парах.	
77	Приёмы борьбы за выгодное положение.	
78	Борьба за предмет.	
IV четверть (24 уроков).		
79	Техника безопасности на занятиях физической культурой <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки в разных условиях.</i>	
80	<i>Преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</i>	
81	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	
82	Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	
83	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Элементы футбола: удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	
84	Двух сторонняя учебная игра	
85	Ведение мяча с активным сопротивлением противника.	
86	Совершенствование удар по летящему мячу.	
87	Развитие физических качеств	
88	Учебная двух сторонняя игра.	
89	Т/б на занятиях по лёгкой атлетике. Тренировка в спринтерском беге, эстафетный бег.	
90	Совершенствование двигательных качеств	
91	Дифференцированный зачёт по физической культуре: Ю- подтягивание на высокой перекладине, Д- поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.	
92	Дифференцированный зачёт по физической культуре: Метание мяча 150 гр на дальность.	
93	Дифференцированный зачёт по физической культуре: Кросс 2000м.	
94	Совершенствование общефизических качеств в круговой тренировке.	
95	Совершенствование скоростно-силовой подготовки, сдача норматива прыжок в длину.	
96	Совершенствование двигательных качеств	
97	Совершенствование метании малых мячей на дальность с разбега в коридор 10 м..	
98	Метание мяча на заданное расстояние и в вертикальную мишень	
99	ОФП в парах	
100	Бег гандикапом.	
101	Совершенствование двигательных качеств	
102	Кроссовый бег 5 км.	