

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Воскресенская школа»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
Лис С.А.Лысакова
30.08.2023г.

Утверждено приказом директора
МОУ «Воскресенская школа»
№ 202 от 30.08.2023
протокол педсовета №1 от 30.08.2023

Рабочая программа
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
5-9 классы

срок реализации - 5 лет

Разработчик программы:
Круглова А.Е.

с. Воскресенское
2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	с.4
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	с.4
3. Содержание учебного предмета.....	с.8
4. Тематическое планирование.....	с.11

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года №1599;
3. ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11.2022 № 1026.
4. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
5. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1);
6. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858)
7. Положения о рабочей программе педагога.
8. Рабочей программы воспитания МОУ «Воскресенская школа»

1. Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для обучающихся V - IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I - IV классов.

Основная цель изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Минимальный уровень:

-знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

-демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

-понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

-выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

-знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

-демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);

-определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

-выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
- применение спортивного инвентаря на уроке физической культуры.

Достаточный уровень:

- представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лежа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

-правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Формирование БУД.

Личностные учебные действия:

- умение адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.;
- умение уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- умение активно включаться в общепользную социальную деятельность;

Коммуникативные учебные действия:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);

Регулятивные учебные действия:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность;

Познавательные учебные действия:

- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

3. Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками, гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Освоение раздела "Лыжная подготовка" направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы

"Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом.

Теоретические сведения.

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

Гимнастика. Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

Легкая атлетика. Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в длину.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину

(способами "оттолкнув ноги", "перешагивание");

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни, санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта, сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

Подвижные игры.

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

Спортивные игры.

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

**4. Тематическое планирование
5 класс**

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/ практические работы
1.	Гимнастика	<p>Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>-знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>	16	Мониторинг физического развития учащегося (сентябрь, май)
2.	Легкая атлетика	<p>Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	21	

3.	Подвижные и спортивные игры	<p>Знать и соблюдать правила игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры; -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать терминологию избранной игры; -знать правила и организацию проведения соревнований; -уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	7	
4.	Лыжи	<p>Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки;</p> <ul style="list-style-type: none"> -оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах; -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни. 	21	
5	Основы знаний по физической культуре		1	
	ИТОГО:		66	2

**Тематическое планирование
6 класс**

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/ практические работы
1	Основы знаний	Знать правила поведения в спортивном зале. Понятие строя. Строевые упражнения. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Мониторинг физического развития (сентябрь, май)
2	Гимнастика	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах; -знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; -осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; -знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; -владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	17	
3	Легкая атлетика	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; -владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	23	
4	Подвижные и спортивные игры	Знать и соблюдать правила игр; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры; -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать терминологию избранной игры; -знать правила и организацию проведения	4	

		<p>соревнований;</p> <p>-уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>		
5	Лыжи	<p>Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки;</p> <p>-оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах;</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности</p> <p>-знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни</p>	21	
6	Итого :		66	2

**Тематическое планирование
7 класс**

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/ практические работы
1	Основы знаний	<p>Знать, что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений;</p> <p>-знать самостраховку;</p> <p>-Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.</p>	1	Мониторинг физического развития (сентябрь, май)
2	Гимнастика	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими	15	

		<p>упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах;</p> <p>-знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;</p> <p>-осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;</p> <p>-знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>-владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p>		
3	Легкая атлетика	<p>Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;</p> <p>-владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	15	

4	Подвижные и спортивные игры	<p>Знать и соблюдать правила игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры; -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать терминологию избранной игры; -знать правила и организацию проведения соревнований; -уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; -уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	14	
5	Лыжи	<p>Знать и соблюдать правила игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры; -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать терминологию избранной игры; -знать правила и организацию проведения соревнований; -уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; -уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	21	
Итого :			66	2

**Тематическое планирование
8 класс**

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/ практические работы
1	Основы знаний	Знать, что разрешено и не разрешено на уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений; -знать самостраховку; -Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Мониторинг физического развития (сентябрь, май)
2	Гимнастика	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах; -знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; -осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; -знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; -владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	13	
3	Легкая атлетика	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; -владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	18	

4	Подвижные и спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> -Знать и соблюдать правила игр; -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры; -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать терминологию избранной игры; -знать правила и организацию проведения соревнований; -уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; -уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	13	
5	Лыжи	<ul style="list-style-type: none"> Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки; -оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах; -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни 	21	
Итого:			66	2

**Тематическое планирование
9 класс**

№	Название раздела	Реализация воспитательного потенциала урока	Количество часов	Контрольные работы/ практические работы
1	Основы	Знать, что разрешено и не разрешено на	1	Мониторинг

	знаний	уроках физкультуры. Что такое двигательный режим. Самоконтроль и его основные приемы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений; -знать самостраховку; -Понятие спортивной этики. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.		физического развития (сентябрь, май)
2	Гимнастика	Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи при травмах и ушибах; -знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; -осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий; -знать методические основы выполнения гимнастических упражнений; -владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);	18	
3	Легкая атлетика	Уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; -владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	16	

4	Подвижные и спортивные игры	<p>Знать и соблюдать правила игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> -владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; -уметь подчиняться правилам, взаимодействовать с другими участниками игры; -знать и применять правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать терминологию избранной игры; -знать правила и организацию проведения соревнований; -уметь организовывать и проводить подвижные и спортивные игры; -уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 	9	
5	Лыжи	<p>Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки, ходить и передвигаться на лыжах, с выполнением разворотов и катания с горки;</p> <ul style="list-style-type: none"> -оказывать посильную помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; -соблюдать требования техники безопасности при катании на лыжах; -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни; -знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности -знать и применять бережное обращение с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни 	22	
Итого :			66	2