

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»**

<b>Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры \протокол №1 от 31.08.2020 г Руководитель ШМО</b>	<b>Согласовано на заседании методического совета \протокол №1 от 31.08.2020 года Зам. директора по УВР</b>	<b>Утверждено приказом директора школы №176\7-ОД от 31.08.2020 г</b>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по адаптированной основной общеобразовательной программе  
физическая культура  
9 класса**

**Трескина Максима Викторовича  
Учителя физической культуры**

**на 2020 – 2021 учебный год**

**Программа разработана на основе  
авторской рабочей программы  
В.В.Воронковой  
Программа специальных (коррекционных)  
общеобразовательных учреждений VIII вида  
Москва «Владос», 2011 год**

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### Результаты освоения учебного предмета

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### Планируемые результаты освоения предмета

##### Должны знать:

- как перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три; как осуществлять страховку при выполнении другим учеником упражнения на бревне.
- значение ходьбы для укрепления здоровья человека;
- права и обязанности игроков; как предупредить травмы при игре в волейбол;
- как выполняются штрафные броски при игре в баскетбол.

##### Должны уметь:

- различать и правильно выполнять команды: "Шире шаг!", "Короче шаг!", "Чаще шаг", "Реже шаг!"; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" через коня с ручками; различать фазы опорного прыжка; удерживать равновесие на гимнастическом бревне в усложненных условиях; лазать по канату способом в два и три приема; переносить ученика строем; выполнять простейшие комбинации на гимнастическом бревне;
  - пройти в быстром темпе 20—30 мин; выполнять стартовый разгон с плавным переходом в бег; бежать с переменной скоростью 5 мин;
  - координировать движения рук, ног и туловища;
  - играть в волейбол;
  - выполнять броски по корзине двумя руками от груди с места.
-

## Содержание учебного предмета

История физической культуры.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол, волейбол, игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка. Развитие выносливости координации движений, быстроты.

Баскетбол, волейбол, футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	
Легкая атлетика	1 - 2	Низкий старт. Инструктаж по ОТ и ТБ. №025;020;017	
	3	Бег 30 метров на результат. НРК Развитие физкультурного движения Тюменской обл.	
	4	Бег 60 метров. Экскурсия на стадион	
	5	Бег 60 метров на результат.	
	6	Прыжок в длину с разбега.	
	7	Прыжок в длину с разбега. Экскурсия в лес «День здоровья»	
	8	Прыжок в длину с разбега на результат.	
	9 - 11	метание малого мяча на дальность	
	12	Бег на средние дистанции <b>Соревнование «Кросс нации»</b>	
	Спортивные игры (волейбол)	13	Стойки перемещение игрока. Инструктаж по ОТ и ТБ № 147; 028 Стойки перемещение игрока. Инструктаж по ОТ и ТБ № 147; 028 НРК Развитие волейбола Тюменской обл.
		14 - 15	Стойки и перемещение игрока.
		16	Передача мяча сверху двумя руками. Веселые старты.
17 - 19		Передача мяча сверху двумя руками.	
20		Нижняя прямая подача. Прием подачи.	
	21	Нижняя прямая подача. Прием подачи. НРК История детского спорта	

		по волейболу Тюменской обл.
	22 - 23	Нижняя прямая подача. Прием подачи.
	24	Нападающий удар.
	25	Нападающий удар.
Гимнастика с элементами акробатики	26	Висы, упоры и соскоки. Инструктаж по ОТ и ТБ. №023
	27	Висы, упоры и соскоки НРК Борис Шахлин Гимнаст Тюменской обл.
	28 - 30	Висы, упоры и соскоки. Инструктаж по ОТ и ТБ. №023
	31	Подтягивание в висе.
	32 - 34	Лазание по канату.
	35 - 37	Акробатика.
	38	Поднимание туловища на результат
	39 - 42	Опорный прыжок.
	43	Прыжок со скакалкой
Спортивные игры Волейбол	44 - 45	Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Инструктаж по ОТ и ТБ № 147; 028
	46 - 47	Нападающий удар.
	48	Двусторонняя игра.
Лыжная подготовка	49	Попеременный двухшажный ход. Инструктаж по ОТ и ТБ. №029
	50	Попеременный двухшажный ход НРК История лыжных гонок и биатлона Тюменской обл.
	51	Попеременный двухшажный ход
	52	Прохождение дистанции 1,5 – 2 км. Экскурсия на лыжную базу
	53 - 55	Одновременный бесшажный ход.
	56	Прохождение дистанции 2 – 3 км. Соревнования по лыжным гонкам
	57 - 58	Одновременный двухшажный ход.
	59	Коньковый ход НРК Ветераны спорта по биатлону Тюменской обл.
	60	Коньковый ход Экскурсия в лес на лыжах
	61 - 62	Коньковый ход
	63	Коньковый ход Видео-экскурсия Биатлонный центр имени Тихонова с. Уват
	64 - 65	Прохождение дистанции 3 - 4 км со сменой ходов.
	66	Спуски и подъемы НРК Гараничев биатлонист Тюменской обл.
	67	Спуски и подъемы
	68	Лыжная круговая эстафета. Видео-экскурсия «Жемчужина Сибири»
	69	Торможение и повороты.
	70	Торможение и повороты. НРК Шипулин биатлонист Тюменской обл.
	71	Прохождение дистанции 5 – 6 км.
	72	Прохождение дистанции 5 – 6 км. Соревнование «Пионерская правда»
Спортивные игры - Баскетбол	73 - 74	Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Инструктаж по ОТ и ТБ № 147; 027
	75	Передача мяча. НРК Развитие баскетбола Тюменской обл.
	76 - 77	Передача мяча.
	78 - 80	Ведение мяча.
	81 - 83	Бросок мяча в кольцо.
	84 - 85	Штрафной бросок.
	86 - 88	Учебно-тренировочная игра 5x5.
Лёгкая атлетика	89	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Инструктаж по ОТ и ТБ. №025; 020
	90	Прыжки в высоту способом «перешагивание» НРК развитие легкой атлетики Тюменской обл.
	91 - 92	Прыжки в высоту способом «перешагивание»
	93	Бег 30 метров. Экскурсия на стадион
	94	Бег 30 метров.

	95 - 96	Бег 60 метров
	97	Кроссовая подготовка. Соревнование по легкой атлетике
	98 - 99	Прыжок в длину с разбега.
	100 - 101	Метание малого мяча на дальность
	102	Кроссовая подготовка. Соревнование «Шиповка юных»

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Предмет - Физическая культура

Класс – 9 кор

Учитель: Трескин Максим Викторович

**2020-2021 учебный год**

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		
24,25	Нападающий удар	2	1	<i>Осенние каникулы с 26.10 по 08.11.2020 г Приказ №217 от 21.10.2020 г</i>	Уплотнение тем
26,28,29,30	Висы упоры и соскоки	4	2	<i>Осенние каникулы с 26.10 по 08.11.2020 г Приказ №217 от 21.10.2020 г</i>	Уплотнение тем
87,88	Учебно-тренировочная игра	2	1	<i>Нерабочие дни с 4 по 7 мая 2021 г</i>	Уплотнение тем
91,92	Прыжки в высоту способом «перешагивание»..	2	1	<i>Нерабочие дни с 4 по 7 мая 2021 г</i>	Уплотнение тем
95,96	Бег 60 метров	2	1	<i>Нерабочие дни с 4 по 7 мая 2021 г</i>	Уплотнение тем
95,96	Метание мяча на дальность	2	1	<i>Нерабочие дни с 4 по 7 мая 2021 г</i>	Уплотнение тем