

Журавлёвская средняя общеобразовательная школа
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Омутинская
средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании
МО учителей физической культуры,
изобразительного искусства, технологии
Руководитель МО

В.М. Брызгалова
Протокол № 2
От 30.10.2018

Согласовано:
Заместитель директора по УВР

Е.Н. Яковлева
30.10.2018.

Утверждаю:

Директор

А.Б. Комарова
приказ №13/1 от 31.10.2018



Адаптированная рабочая программа

Предметная область: физическая культура

Предмет: физическая культура

Направление: основное общее образование

Класс 9Б

Составитель: Раховецкий Александр Петрович

2018-2019 учебный год

1. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Минимальный уровень:

Основы знаний

Как вести себя в процессе игровой деятельности на уроке. Понятие спортивной этики. Отношение к своим товарищам по классу, группе, команде. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Гимнастика

Знать: что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу.

Уметь: соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их самостоятельно, по показу.

Достаточный уровень:

как перенести одного ученика двумя различными способами;

Уметь: выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; давать анализ движения учащимся; составить 5-6 упражнений и показать их учащимся на уроке. **Легкая атлетика**

Минимальный уровень:

Знать: правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Уметь: пройти 2-3 км без учета времени в среднем темпе. **Достаточный уровень:**

Знать: как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метаниям.

Уметь: пройти в быстром темпе 5 км по ровной площадке или по пересеченной местности; пробежать в медленном темпе 12-15 мин; бегать на короткие дистанции 100 и 200 м на среднюю дистанцию 800 м; преодолевать в максимальном темпе полосу препятствий на дистанции до 100 м; прыгать с полного разбега в длину способом «согнув ноги» с толчком от бруска; метать малый мяч с полного разбега в коридор 10 м; выполнять толкание набивного мяча со скачка.

Лыжная подготовка

Минимальный уровень:

Знать: виды лыжного спорта; как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах.

Уметь: выполнять повороты, передвигаться на лыжах до 1-2 км.

Достаточный уровень:

Знать: технику лыжных ходов.

Уметь: выполнять поворот «упором»; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2,5 км (девушки), до 3,5 км (юноши).

Спортивные игры Волейбол

Минимальный уровень:

Знать: влияние волейбола на трудовую подготовку; о наказаниях при нарушениях правил игры.

Уметь: принимать и отбивать мяч. **Достаточный уровень:**

Уметь: выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары; принимать и передавать мяч сверху в парах после перемещений.

Баскетбол

Минимальный уровень:

Знать: наказания при нарушениях правил.

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом, бросок по корзине от груди. **Достаточный уровень:**

Знать: что значит «тактика игры», роль судьи. Уметь: выполнять ведение мяча с обводкой. Бросок по корзине от груди в движении.

2. Содержание учебного предмета

В программу включены следующие **разделы:** гимнастика и акробатика (элементы), легкая атлетика, лыжная подготовка, игры – подвижные и спортивные.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть основной двигательных умений и навыков, и включились в произвольную деятельность.

Основы знаний о физической культуре: Понятие спортивной этики. Отношение к товарищам. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр

Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;
- основные положения движения головы, конечностей, туловища;

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки — 800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол. Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола;

Лыжная подготовка .

Виды лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднeperесеченной местности.

Содержание курса «Традиционные спортивные игры» 34 часа.

Игры с элементами русской лапты: «Бить бежать», «Вышибало», «В круг».

Игры с элементами баскетбола. *Технико-тактические взаимодействия.* Учебная игра «Борьба за мяч», «Перестрелка», Учебная игра по упрощённым правилам «Мини-баскетбол», « Передал – садись!», « Бросай – беги», «Вызов номеров», «Колесо», «Мяч капитану», «Салки с передачей мяча водящему», «Мяч своему», «Баскетбольные салочки», «Стрит бол»,.

Игра в гандбол по упрощённым правилам.

Игры с элементами волейбола: «Не давай мяч водящему», «Пионербол», «Снайперы», Комплексы на развитие координационных и кондиционных способностей. *Технико-тактические взаимодействия. Учебная игра по упрощённым правилам «мини-волейбол».*

Волейбольные эстафеты.

Игры с элементами футбола.

Эстафеты с элементами футбола. Игры в мини-футбол, в «Квадрат», «На одни ворота».

Контрольно-измерительные материалы.

Проверочные испытания по видам упражнений: бег 30—60 м; прыжок в длину с места; сила кисти (правой, левой), метание на дальность, бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы обеими руками из положения, сидя ноги врозь. Преодолевать на лыжах 3 км – девочки, 4 км – мальчики. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре-мае (избирательно).

3. Учебно-тематический план.

№	Тема	Количество часов
1	Легкая атлетика	16
2	Волейбол	8
3	Баскетбол	12

4	Гимнастика	20
5	Лыжная подготовка	12
6	Спортивные игры	34
	Всего	68