Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

(Тюменская область)

АДМИНИСТРАЦИЯ Нижневартовского района

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Излучинская общеобразовательная средняя школа № 1**

**с углубленным изучением отдельных предметов»**

ул.Школьная, 5, пгт.Излучинск, Нижневартовский район, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра

Тюменская область, 628634, тел./факс (3466) 28-25-25

ОКПО 47065403, ОГРН 1028601867711,ИНН/КПП 8620010451/862001001



Рабочая программа

«Физическая культура» 8-9 класс

Составлена на основе базисного учебного плана, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об

утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии и адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Излучинск, 2022

**Содержание**

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Содержание учебного предмета с основными видами учебной деятельности Тематическое планирование

Приложение. Календарно-тематическое планирование

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

**Предметные результаты 8 класс *Обучающиеся должны знать:***

что такое фигурная маршировка; требования к строевому шагу; как перенести одного ученика двумя различными способами; фазы опорного прыжка.

простейшие правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в эстафетах; как измерять давление, пульс;

как правильно проложить учебную лыжню; знать температурные нормы для занятий на лыжах;

каким наказаниям подвергаются игроки при нарушении правил, правила игры в волейбол;

как правильно выполнять штрафные броски при игре в баскетбол. **Обучающиеся должны уметь:**

соблюдать интервал и дистанцию при выполнении упражнений в ходьбе; выполнять движения и воспроизводить их с заданной амплитудой без контроля зрения; изменять направление движения по команде; выполнять опорный прыжок способом "согнув ноги" и "ноги врозь" с усложнениями (выше снаряд, дальше мостик от снаряда); выполнять простейшие комбинации на бревне; проводить анализ выполненного движения учащихся;

бежать с переменной скоростью в течение 6 минут, в различном темпе; выполнять прыжки в длину, высоту, метать, толкать набивной мяч;

выполнять поворот "упором"; сочетать попеременные ходы с одновременными; пройти в быстром темпе 150-200 м (девушки),200-300 м (юноши); преодолевать на лыжах до 2 км (девушки), до 2,5 км (юноши);

принимать и передавать мяч сверху, снизу в парах после перемещений при игре в волейбол;

выполнять ловлю и передачу мяча в парах в движении шагом. Ведение мяча в беге. Выполнение бросков в движении и на месте с различных положений и расстояния.

**Предметные результаты 9 класс Обучающиеся должны знать:**

что такое строй; как выполнять перестроения, как проводятся соревнования по гимнастике.

как самостоятельно провести легкоатлетическую разминку перед соревнованиями; виды лыжного спорта; технику лыжных ходов;

влияние занятий волейболом на трудовую подготовку;

что значит "тактика игры», роль судьи при игре в баскетбол. **Обучающиеся должны уметь:**

выполнять все виды лазанья, опорных прыжков, равновесия; составить 5-6 упражнений и показать их выполнение учащимся на уроке.

пройти в быстром темпе 3 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 в длину с полного разбега способом "согнув ноги" на результат и в обозначенное место; прыгать в высоту с полного разбега способом "перешагивание" и способом "перекидной"; метать малый мяч с полного разбега на дальность в коридор 10 м и в обозначенное место; толкать набивной мяч весом 3 кг на результат со скачка;

выполнять поворот на параллельных лыжах; пройти в быстром темпе 200-300 м (девушки), 400-500 м (юноши); преодолевать на лыжах до 3 км (девушки), до 4 км (юноши);

выполнять все виды подач, выполнять прямой нападающий удар; блокировать нападающие удары при игре в волейбол;

выполнять передачу из-за головы при передвижении бегом; ведение мяча с обводкой.

**Содержание учебного предмета с основными видами учебной деятельности**

**Содержание учебного предмета 8 класс** Основы знаний о физической культуре:

Самоконтроль и его основные приемы. Как вести себя в игровой деятельности. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

История Олимпийских игр Гимнастика и акробатика

Строевые упражнения. Закрепление всех видов перестроений. Повороты на месте и в движении. Размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги. Ходьба в различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево.

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: Взмахи ногой (правой, левой)в сторону, стоя лицом к стенке и держась руками за нее обеими руками. Приседание на одной ноге (другая нога поднята вперед), держась рукой за решетку.

Акробатические консультации врача):

упражнения (элементы, связки, выполняются только после

развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба. Ходьба на скорость (до 15—20 мин). Прохождение на скорость отрезков от 50-100 м. Ходьба группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км. Ходьба по залу со сменой видов ходьбы, в различном темпе с остановками на обозначенных участках.

Бег. Бег в медленном темпе до 8—12 мин. Бег на: 100 м с различного старта. Бег с ускорением; бег на 60 м — 4 раза за урок; бег на 100 м — 2 раза за урок. Кроссовый 6ег на 500-1000 м по пересеченной местности. Эстафета 4 по 100 м. Бег 100 м с преодолением 5 препятствий.

Прыжки. Выпрыгивания и спрыгивания с препятствия (маты) высотой до 1 м. Выпрыгивания вверх из низкого приседа с набивным мячом. Прыжки на одной ноге через препятствия (набивной мяч, полосы) с усложнениями. Прыжки со скакалкой на месте и с передвижением в максимальном темпе (по 10—15с). Прыжок в длину способом "согнув ноги"; подбор индивидуального разбега. Тройной прыжок с места и с небольшого разбега. Прыжок с разбега способом "перешагивание": подбор индивидуального разбега; Прыжок в высоту с разбега способом "перекат" или "перекидной".

Метание. Броски набивного мяча весом 3 кг двумя руками снизу, из-за головы, от груди, через голову на результат. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность с полного разбега в коридор 10 м. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Толкание набивного мяча весом до 2—3 кг со скачка в сектор.

Подвижные и спортивные игры

Волейбол. Техника приема и передачи мяча и подачи. Наказания при нарушениях правил игры. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Блок (ознакомление). Прыжки вверх с места и с шага, прыжки у сетки (3—5 серий по 5—10 прыжков в серии за урок). Многоскоки. Упражнения с набивными мячами. Верхняя передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево. Передача мяча в зонах 6—3-4 (2), 5-3-4 через сетки, 1—2—3 через сетку; то же, но после приема мяча с подачи. Подачи нижняя и верхняя прямые.

Баскетбол. Правильное ведение мяча с передачей, бросок в кольцо. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча по корзине в движении снизу, от груди. Подбирание отскочившего мяча от щита. Учебная игра по упрощенным правилам. Ускорение 15-20 м (4-6 раз). Упражнения с набивными мячами (2—3 кг). Выпрыгивание вверх с доставанием предмета. Прыжки со скакалкой до 2 мин. Бросок мяча одной рукой с близкого расстояния после ловли мяча в движении. Броски в корзину с разных позиций и расстояния.

Мини-футбол. Закрепление правил игры. Ведение мяча змейкой. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъёма. Удар головой по мячу при взятии ворот.

Обманные движения. Правильно вводить мяч из-за боковой линии. Игра в защите и нападении. 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;

Кроссовая подготовка

Ходьба по пересеченной местности до 1,5—2 км.

**Содержание учебного предмета 9 класс** Основызнаний 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;

опорный прыжок;

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. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; 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 ядра (мальчики — 4 кг).

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.

Мини-футбол. Совершенствование ранее изученных приёмов. Понятие о тактике игры. Практическое судейство. Игра в тройках. Действие игроков в защите и нападении. Прием и обработка мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Силовая подготовка (скакалка, многоскоки, отжимания, ускорение). Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра.

.

**Тематическое планирование 8 класс**

№ Тема

1. Легкая атлетика -

2. Гимнастика -

Кол-во Контрольные часов /самостоятельные

работы

Практические работы

Планируемые результаты

1.Знатькак правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два

2.Знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка;

фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете

3.Знать правила перехода при игре в волейбол

4.Знать правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

1.Уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне 2.Уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в

три приема

Целевые приоритеты воспитания

1.Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших 2.Уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья 3.Стремиться узнавать что-то

новое, проявлять

3. Лыжная подготовка 1

4. Спортивные игры

1.Знать для чего и когда применяются лыжи; правила передачи эстафеты. 2.Уметь ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5-8 мин

3.Знать правила игр на лыжах 4.Уметь соблюдать технику безопасности

1.Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики)

2.Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол; при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками

снизу с места

любознательность, ценить знания Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы,

не прибегая к силе

**Тематическое планирование 9 класс**

№ Тема Кол-во часов

1. Легкая атлетика 26

2. Гимнастика 20

3. Лыжная подготовка

Контрольные /самостоятельные работы

Практические работы

Планируемые результаты

1.Знатькак правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два

2.Знать как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка; фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание"; правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете 3.Знать правила перехода при игре в волейбол

4.Знать правила поведения игроков во время игры в баскетбол.

1.Уметь подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении; выполнять прыжок через козла способом "ноги врозь" с усложнениями; сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне

2.Уметь преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья; лазать по канату способом в три приема

1.Знать для чего и когда применяются

Целевые приоритеты воспитания

1.Уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших Уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья

2.Стремиться узнавать что-то новое, проявлять

любознательность,

4. Легкая атлетика –

Подвижные игры -

лыжи; правила передачи эстафеты. 2.Уметь ходить спортивной ходьбой; пробежать в медленном равномерном темпе 5-8 мин

3.Знать правила игр на лыжах

4.Уметь соблюдать технику безопасности 1.Уметь координировать движения рук и туловища в одновременном бесшажном ходе на отрезке 40-60 м, пройти в быстром темпе 100-120 м любым ходом, преодолевать спуск с крутизной склона 4-6° и длиной 50-60 м в низкой стойке, тормозить "плугом", преодолевать на лыжах 1,5 км (девочки), 2 км (мальчики) 2.Уметь перемещаться на площадке, разыгрывать мяч при игре в волейбол;

при игре в баскетбол выполнять передачу от груди, вести мяч одной рукой 1 (правой), попеременно (правой и левой). Бросать в корзину двумя руками снизу с

места

ценить знания

3.Проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не

прибегая к силе